**Checkliste: Schwebekippe (Reck)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Video  [**Bewegungsbeschreibung**](https://www.youtube.com/watch?v=-zie8Zweqm4) | Video  [**Methodik**](https://www.youtube.com/watch?v=-zie8Zweqm4&t=95) | Video  [**Helfen & Sichern**](https://www.youtube.com/watch?v=-zie8Zweqm4&t=311s) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Übungen bzw. Lernschritte** | **Mit Partnerhilfe** | **Ohne Partnerhilfe** |
| **1.1** Gehockte Beine halten (mind. 10 Sekunden) |  |  |
| **1.2** Gestreckte Beine halten (mind. 5 Sekunden) |  |  |
| **1.3** Kraulbeine (10 Sekunden) |  |  |
| **1.3** Gestreckte Beine auseinander/zusammen (5 WH) |  |  |
| **1.4** Gestreckte Beine mit Partnerhilfe zur Stange heben |  |  |
| **1.5** Kipphang halten (mind. 3 Sekunden) |  |  |
| **1.6** Winkelhang -> Kipphang (3 Sekunden halten) -> Winkelhang |  |  |
| **1.7** Winkelhang -> Kipphang -> Winkelhang (2 WH) |  |  |
| **2.1** Vorschweben & Zurückschweben mit gestreckten Beinen (10 WH) |  |  |
| **2.2** Drei Mal Vorschweben & Zurückschweben mit gestreckten Beinen (4 WH) |  |  |
| **3.1** Klappmesser (10 WH) |  |  |
| **3.2** Trockenübung mit einer Stange (10 WH) |  |  |
| **3.3** Übung bei der Sprossenwand (hoch/tief mit gestreckten Armen und Beinen) |  |  |
| **3.4** Pendelkippe mit Partnerhilfe |  |  |
| **4.1** Zielübung mit kompletter Partnerhilfe (Beine + Kippstoß) |  |  |
| **4.2** Zielübung mit Partnerhilfe beim Kippstoß |  |  |
| **4.3** Zielübung ohne Partnerhilfe |  |  |