**Checkliste: Schwingen (Barren)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bezeichnung Schüler:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Mit Partnerhilfe / Ohne Partnerhilfe:** | M | O | M | O | M | O | M | O | M | O | M | O | M | O | M | O | M | O | M | O |
| **1.1** Stützsprung mit Halten des Stützes (ca. 3 Sekunden) – 5 WH |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.2** Stützwandern vorwärts  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.3** Stützwandern rückwärts |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.4** Stützwandern vorwärts und rückwärts |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.5** Stützsprünge vorwärts  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.6** Stützsprünge rückwärts |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.7** Stützsprünge vorwärts und rückwärts |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.1** Zwei Kastenteile in der Holmengasse platzieren: Vorschwingen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.1** Zwei Kastenteile in der Holmengasse platzieren: Vorschwingen + Zurückschwingen mit Aufsetzen (5 WH) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.3** Zwei Kastenteile in der Holmengasse platzieren: Schwingen (3x) vor & wieder (3x) zurück |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.4** Schwingen in den Grätschsitz |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.5** Grätschsitz – Schwingen – Grätschsitz |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.6** Grundschwung bis zur Waagrechten |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.7** Schwingen mit Tera-Bändern |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.8** GrundschwungSchwerpunkt: Gestreckte Knie und Sprunggelenke |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.9** Zielübung |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |