**Checkliste: Schwingen (Barren)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Video  [**Bewegungsbeschreibung**](https://www.youtube.com/watch?v=dClYZgDqeCU) | Video  [**Methodik**](https://www.youtube.com/watch?v=dClYZgDqeCU&t=160s) | Video  [**Helfen & Sichern**](https://www.youtube.com/watch?v=dClYZgDqeCU&t=342s) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Übungen bzw. Lernschritte** | **Mit Partnerhilfe** | **Ohne Partnerhilfe** |
| **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** Grundschwung Schwerpunkt: Gestreckte Knie und Sprunggelenke |  |  |
| **2.9** Zielübung |  |  |