Konzept Reck (Methodik) – Fortschritte der Turnerinnen/Turner

Turner / Turnerinnen	Stufe 1					Stufe 2				Stufe 3					Stufe 4						Stufe 5				Stufe 6					Stufe 7					Stufe 8				Stufe 9			Stufe 10		
	Sprung in den Stütz (mind. 10 sek)	Stützwandern seitwärts	Hüftabschwung	Rückschwung zum Niedersprung	Streckhang, Hockhang, Beugehang	Hüftaufschwung	Vor- und Zurückspreizen	Halbe Drehung zum Stütz vl. aus rl.	Felgunterschwung aus dem Stand	Kniehangab- und aufschwung	Mühlumschwung vw.	Hüftumschwung vl. rw.	Hockwende	Sturzhang, Winkelhang, Grätschwinkelhang	Hüftaufzug	Vor- und Zurückschweben	Hüftumschwung vl. vw.	Hocke	Felgunterschwung aus dem Stütz	Kipphang, Felghang	Schwebekippe	Freie Felge	Sitzumschwung rl. rw.	Hüftabschwung & -aufzug (Beine 90°, Kopf über der Stange)	Schwebekippe (3x Vorschweben)	Schwebe-Pendelkippe	Rückfallkippe	Mühlumschwung vl. rw.	Aufgrätschen + Felgunterschwung	Spreizkippe	Rückfall-Spreizkippe	Sütz-Schwebekippe	Aufbücken + Felgunterschwung	Hüftabschwung & aufzug (Winkelhang)	Durchschubkippe	Rückfall-Durchschubkippe	Aufgrätschen + Kippvariationen (3x)	Stütz-Spreizkippe	Stütz-Durchschubkippe	Freie Felge in den Handstand	Freier Kippumschwung rl. rw.	Schwebekippe in den Handstand	Freier Kippumschwung rl. vw.	Abgang: Salto rw.