**Konzept Reck (Methodik) – Vermerke Turner**



[Methodik Konzept](https://sportfreaks.eu/index.php/methodikkonzept-reck/)

**Name: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **STUFE 1** | **STUFE 2** | **STUFE 3** | **STUFE 4** | **S5** |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **S5** | **STUFE 6** | **STUFE 7** | **STUFE 8** | **STUFE 9** | **STUFE 10** |
| 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. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Küren** |
| **Stufe 1** | **Stufe 2** | **Stufe 3** | **Stufe 4** | **Stufe 5** | **Stufe 6** | **S7** | **Stufe 8** | **S9** | **S10** |
| **Kür 1** | **Kür 2** | **Kür 3** | **Kür 4** | **Kür 5** | **Kür 6** | **Kür 7** | **Kür 8** | **Kür 9** | **Kür 10** | **Kür 11** | **Kür 12** | **Kür 13** | **Kür 14** | **Kür 15** | **Kür 16** | **Kür 17** | **Kür 18** | **Kür 19** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |