Konzept Reck (Methodik) – Vermerke Turner

Name: _____

Methodik Konzept

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		