**Checkliste: Hüftaufschwung (Reck)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** Überdrehen rückwärts aus dem Hockhangstand |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.2** Aufschwung mit Niedrigkasten und Reutherbrett |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.3** Aufschwung mit Niedrigkasten |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.4** Übung Pezziball |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.5** Hüftaufschwung mit Partnerhilfe |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.1** Zielübung mit kompletter Partnerhilfe |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.2** Zielübung mit Partnerhilfe beim Heranführen der Hüfte an die Stange |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.3** Zielübung ohne Partnerhilfe  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |