

# Station 1 PENDELVERKÜRZUNG

## BODEN & SPROSSENWAND

### a. Imitation mit Stab

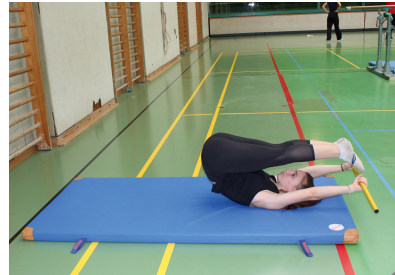
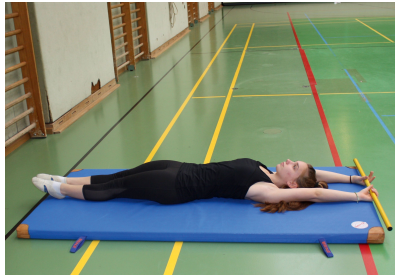
Aus dem Liegen:

In den Händen über dem Kopf einen Gymnastikstab halten,

Anristen der Füße an den Stab (Füße gestreckt zum Stab bringen).

Schieben der Beine nach oben, am Stab entlang, über die Kerze und nach vorne pendeln in den Langsitz mit gestreckten Armen.

Am Ende befindet sich der Stab am Oberschenkel.



### b. Schließen Arm-Rumpf-Winkel an Sprossenwand

Hänge dich mit gestreckten Armen vorlings an eine Sprossenwand.

Die Zehen umklammern die Sprosse. Der Körper befindet sich in einer Bück-Position.

Stemme dich mit gestreckten Armen nach oben in den Stand,

achte dabei auf gestreckte Arme und Körperspannung.



# Station 2 PENDELVERKÜRZUNG

## Reck

### a. Aufstemmen aus dem Stand

Du springst aus dem Stand in den Stütz am Reck. Ziel ist es den Arm-Rumpf-Winkel schnell zu schließen. Dabei bleiben die Arme völlig gestreckt.

Hinweis: Die Reckstange sollte sich auf Brust- oder Schulterhöhe befinden



Du kannst dir das oberste Teil eines Kastens zur Hilfe nehmen!



Beide Hände an der Hüfte hinter dem Turner.

### b. Aufstemmen aus dem Hockhang

Du befindest dich im Hockhang am Reck, deine Beine sind gebeugt auf dem Kasten, deine Arme lang am Reck. Du drückst dich vom Kasten nach hinten-oben ab und schließt schnell den Arm-Rumpf-Winkel. Die Arme bleiben dabei gestreckt.



Zwei Sicherungen vor dem Reck:

Eine Hand am tiefen Rücken, eine Hand am hinteren Oberschenkel.

Hinweis: ein bis zwei Personen sichern zusätzlich den Kasten.

# Station 1 IMPULSÜBERTRAGUNG

## BODEN & SPROSSENWAND

### a. Kip-Up (Jackie Chan Aufstehen)

Aus der Rückenlage ziehst du deine gestreckten Beine an die Brust. Setze deine Hände neben deinem Kopf auf und strecke schnellkräftig die Hüfte. Schiebe die Beine nach vorn-oben. Blockiere die Hüftstreckung abrupt. Drücke dich mit den Händen ab und lande in der Hocke auf den Beinen.



### b. Hüftstreckung an Sprossenwand

Umgreifen der unteren Sprosse der Sprossenwand, während der Körper sich in der Schiffchenposition in Rückenlage befindet. Schließen des Bein-Rumpf-Winkels bis auf 45°, indem die gestreckten Beine zur Sprossenwand gebracht werden. Öffnen des Bein-Rumpf-Winkel explosiv nach oben, bis zur Kerzenposition. Hüftstreckung stoppen.

# Station 2 IMPULSÜBERTRAGUNG

## Reck

### a. Anristen zum Kipphang

Hang mit gestreckten Armen am Reck.

Die Füße werden zur Stange gebracht und dort gehalten.

Die Beine und Arme immer gestreckt lassen.



Extra: Im Kipphang leicht vor- und zurückpendeln.



*Zwei Sicherungen:*

*Eine Hand am unteren Rücken,  
eine Hand am Unterschenkel,  
Beine unterstützend halten.*

### b. Kipphang mit Hüftstreckung zum Felghang

Die Beine werden aus dem Kipphang senkrecht an der Stange nach oben geschoben.

Der Bein-Rumpf-Winkel wird dadurch geöffnet, der Arm-Rumpf-Winkel geschlossen.

Die Stange befindet sich nun auf Oberschenkelhöhe. Die Beine zeigen senkrecht nach oben.

Arme bleiben gestreckt.



Extra: Aus dem Kipphang-Pendeln die Hüfte kurz vor der Senkrechten strecken, um in den Felghang zu gelangen.



*Zwei Sicherungen:*

*Eine Hand am unteren Rücken, eine Hand am Unterschenkel,  
Beine unterstützend halten. Den Körper bis in den Felghang begleiten.  
Sanft absetzen.*