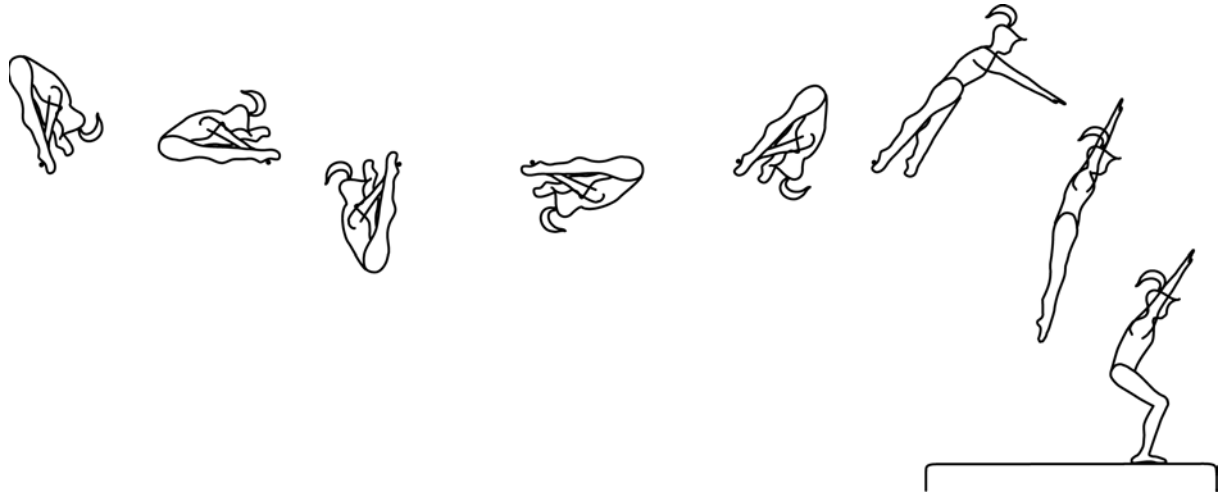


Reck: Grätschfleurier



Technische Beschreibung

1. Aufgrätschen (gemäss sep. Beschreibung)
2. Schliessen des Hüft-, Rumpfwinkels
3. Grätschumschwung rw. (mind. $\frac{3}{4}$ Dr.)
4. Öffnen des Hüft-, Rumpfwinkels zu einer leichten C+ Position, gleichzeitig lösen des Griffs, Arme in Vorhochhalte
5. Abdruck (Fuss)
6. Landung durch S-Pose

Voraussetzungen

1. Aufgrätschen
2. Grätschumschwung rw.

Fachgrundlagen GETU: Kernposen

1. Kernpose 4: Stütz vl.
2. Kernpose 6: Stützhang
3. Kernpose 9: Kurbet
4. Kernpose 10: Flug und Landung

Methodik

1. Grätschumschwung rw.
2. Grätschumschwung $\frac{3}{4}$ zum Strecksprung auf dicke Matte, mit Hilfe
3. Grätschfleurier mit Trainerhilfe
4. Endform

Häufige Fehler

1. Körper bleibt bis zur Landung gebückt
2. Grätschumschwung & Strecksprung
3. Verlassen der Kernposen