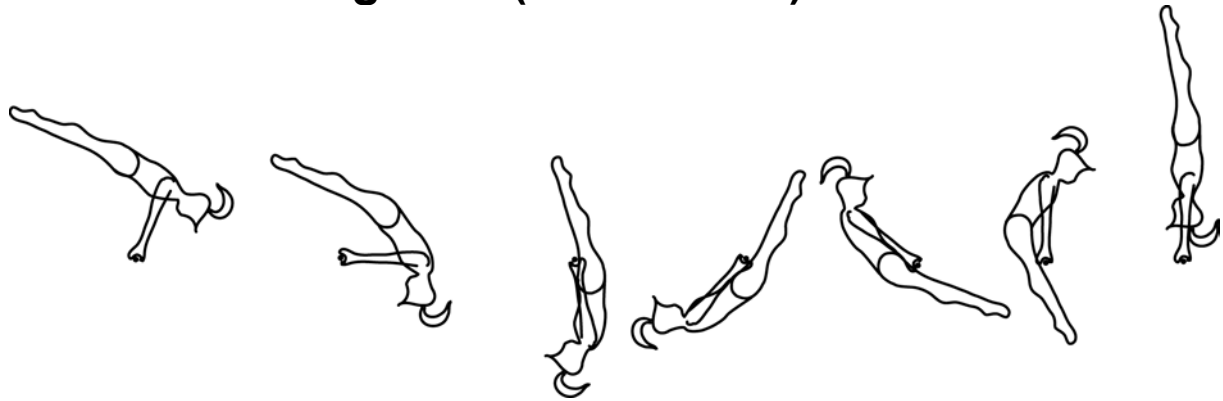


Reck: Freie Felge vw. (Banzerrolle)



Technische Beschreibung

1. Handstand (I-Pose) im Kammgriff
2. Senken (C-) zum Sturzhang (C+)
3. Felgbewegung vw. zum Rückschwung (C-/C+)
4. Endlage Handstand (I-Pose)

Voraussetzungen

1. Handstand
2. Felge vw. im Kammgriff

Fachgrundlagen GETU: Kernposen

1. Kernpose 3: Handstand
2. Kernpose 4: Stütz vl.
3. Kernpose 7: Sturzhang

Methodik

1. Felge vw. im Kammgriff
2. Stütz vl., heben der Beine bis zum Wadenbein, Banzerrolle
3. Handstand, Senken zum Sturzhang, Felge vw zum Stütz vl. mit Trainerhilfe
4. Endform

Häufige Fehler

1. Verlassen der Kernposen
2. Gebeugte Arme