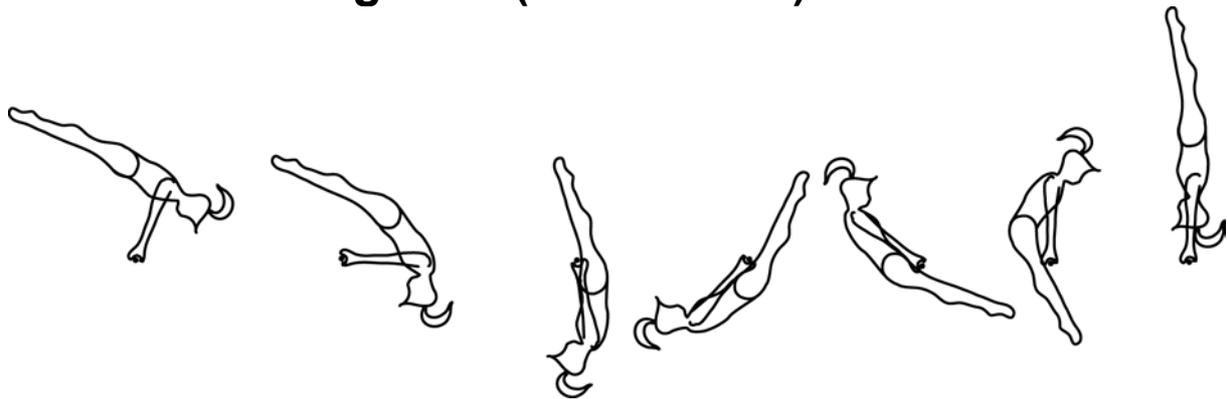


## Reck: Freie Felge vw. (Banzerrolle)



### Technische Beschreibung

1. Handstand (I-Pose) im Kammgriff
2. Senken (C-) zum Sturzhang (C+)
3. Felgebewegung 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