

■ Reck

# Hangen und Schwingen

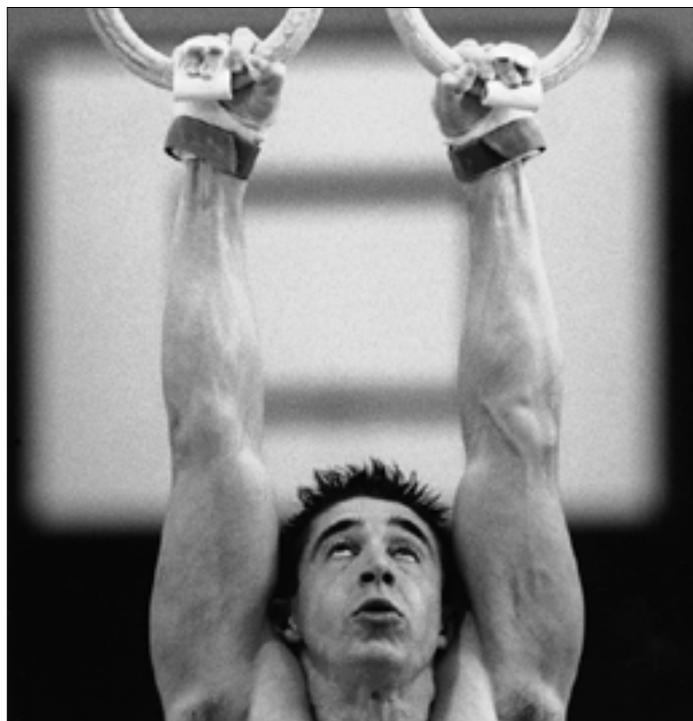
Am Reck spielt der Hang eine zentrale Rolle. Ein perfekter Hang ist die Voraussetzung für das Schwingen, die Riesenfelgen und viele weitere Elemente.

Mit einer bestimmten Lernschrittfolge kann man auch an diesem Gerät zum Ziel gelangen.

Foto: Emil Tüschler



Foto: Markus Grunber

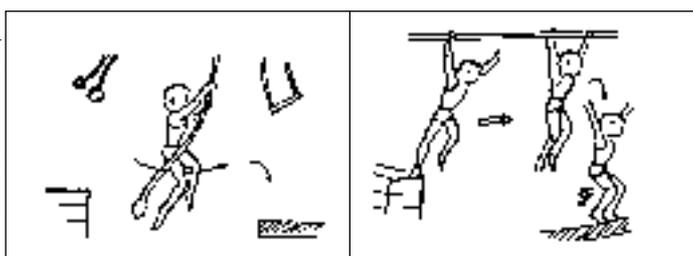


## 1. Gerätegewöhnung

### Hangeln und klettern

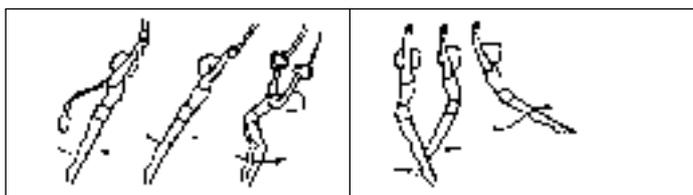
An verschiedenen Geräten wie Tau, Trapez, Ringe, Kletterstangen, Reck usw. hangeln und klettern.

Illustrationen aus J+S-Handbuch Geräte- und Kunstturnen/Trampolin

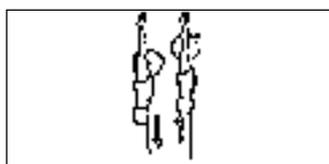


### Leichtes Schwingen im Hang

An verschiedenen Geräten wie Tau, Trapez, Ringe und Reck leicht schwingen.



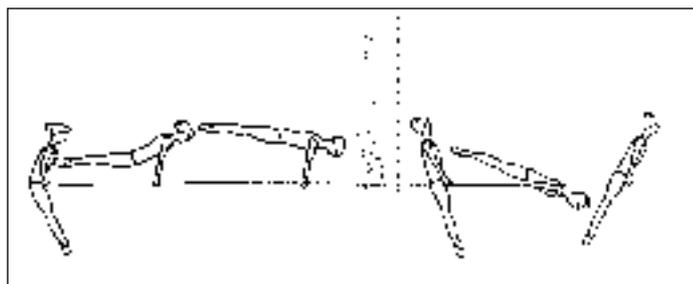
### Sich am Reck «lang» machen.



## 2. Felgen vor- und rückwärts

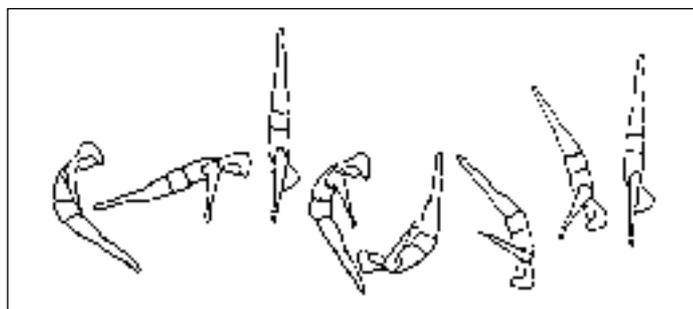
### Felgenschwung rückwärts

Das Schwungholen kann bis zum Handstand gesteigert werden. Während des Umschwunges soll die Turnerin oder der Turner eine gestreckte Körperposition (I-Pose) einnehmen



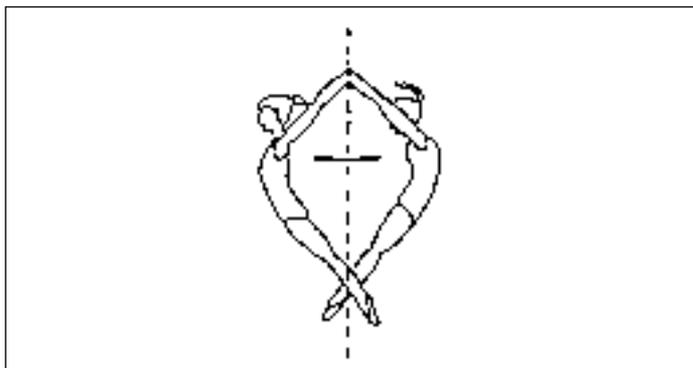
### Freie Felge

Während des Umschwunges soll der Turner eine C+-Pose einnehmen. Nach der Vertikalen wird der Arm-Rumpf-Winkel wieder geöffnet bis zum Handstand (I-Pose).



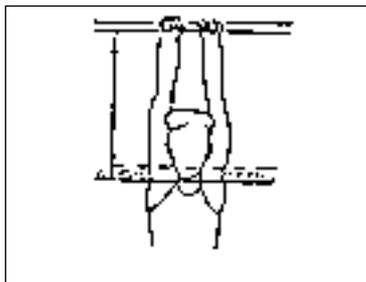
### 3. Schiffchenveränderungen

- Durch die Unterstützung des Leiters werden die Schiffchenlagen verändert: C +, C -.
- Veränderung mit Klatschen.
- Veränderung mit Pirouette.

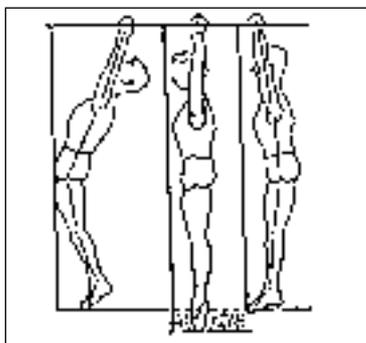


### 4. Arbeitshaltung im Hang

#### Verengter Griff

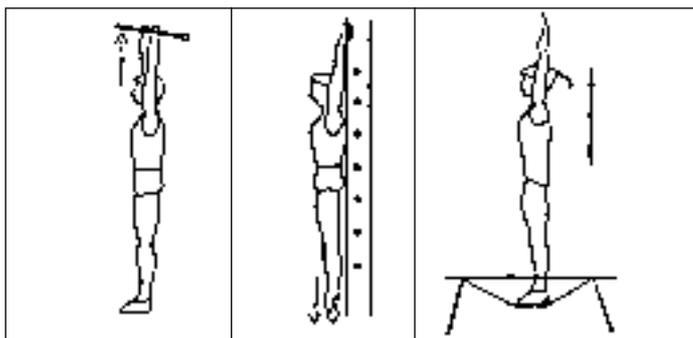


#### Gestreckter Körper



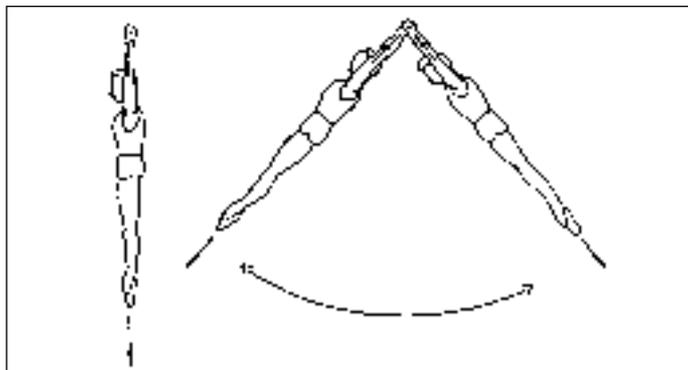
#### Aktives Herausschieben aus dem Schultergürtel

- Gymnastikstab aktiv wegschieben.
- Herausschieben aus dem Langhang an der Sprossenwand.
- Auf dem Trampolin oder Minitramp: Durch rhythmisches Herausschieben ins Springen gelangen.



### Leichtes Schwingen

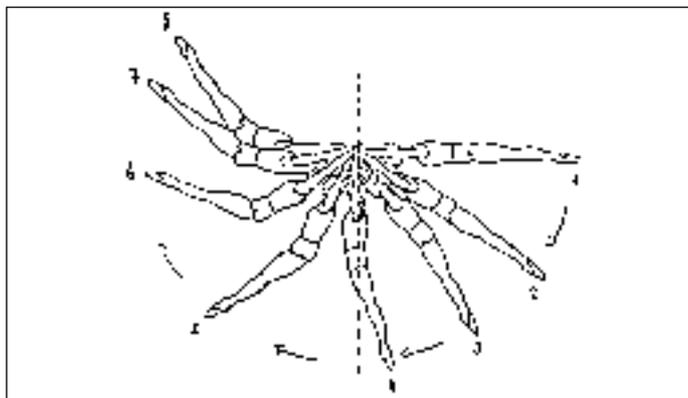
Aus dem Hang in der richtigen Arbeitsposition (= I-Pose) wird die Turnerin oder der Turner durch den Leiter angestoßen und zum Schwingen gebracht. Dabei muss die I-Pose immer beibehalten werden.



### 5. Schwingen im Hang

#### Vorschwung

1. Aktive Arbeitshaltung in I-Pose.
2. Übergang in die Überstreckung (C-).
3. Schnellkräftiger Muskeleinsatz und Abbremsen.
4. Einnahme der Pose C+.
5. Aktives Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels, Hüfte in die I-Pose bringen.



#### Rückschwung

1. Aktive Arbeitshaltung in I-Pose.
2. Einnahme der Pose C+ in der Vertikalen.
3. Übergang in die Überstreckung (C-Pose).
4. Schnellkräftiger Muskeleinsatz bis zur leichten C+-Pose.
5. Körper in die I-Pose strecken.

Christian Pezzatti

