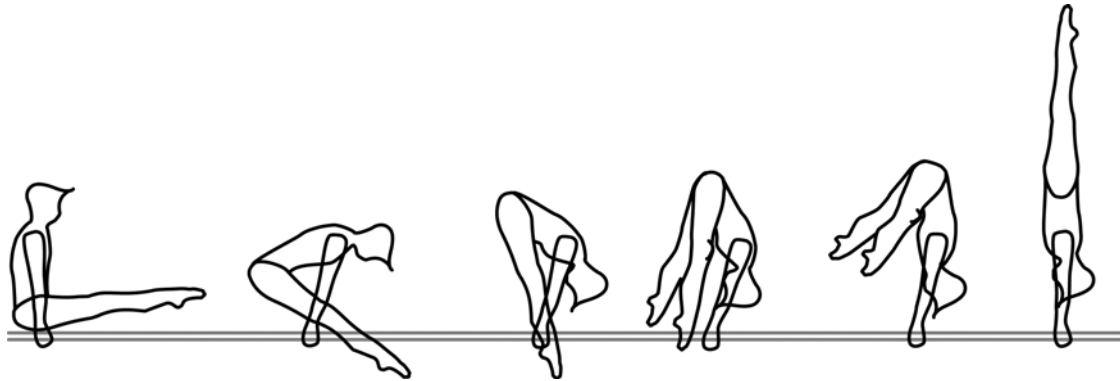


Barren: Heben d. geb. Körpers m. gestr. Armen z. Hstand--



Technische Beschreibung

1. Aus Winkelstütz: Hüfte mit rundem Rücken nach oben ziehen (Schulter etwas vor die Hände), Beine bleiben möglichst nahe beim Oberkörper.
2. Hat die Hüfte die Vertikale erreicht, Beine bis zum Handstand heben (Beinhaltung geschlossen oder gegrätscht).

Voraussetzungen

1. Kraft: Schultergürtel/Bauch/Hüfte/Rücken
2. Beweglichkeit: Hüfte/Rücken/Schulter
3. Handstand

Fachgrundlagen GETU: Kernposen

1. Kernpose 3: Handstand
2. Kernpose 4: Stütz vorlings
3. Kernpose 6: Stützhang
4. Kraftkreis

Methodik

1. Aus Stütz vorlings: mit gestreckten Armen und Beinen Hüfte nach oben ziehen. Schlussposition: Füße zwischen den Hände.
2. Gleich Übung mit Kasten. Ausgangsposition: Füße auf dem Boden, Hände auf dem Kasten.
3. Krafthandstand an der Wand vom Hochhalte. (mit und ohne Reuterbrett).
4. Krafthandstand auf dem Boden von Hochhalte: Füße auf 2-3 Matten, Hände am Boden
5. Am Barren vom Stützhang
6. Am Barren von Winkelstütz

Häufige Fehler

1. Keine runde Rücken beim hochziehen der Beine
2. Die Hüfte hat noch nicht die Vertikale erreicht und die Beine werden schon nach oben gedrückt.
3. Gebeugte Arme