

Konditionelle Übungsinhalte der Klassen 3 und 4

Punkte	Hüftbeugen	Bildhinweis
1	Die Fingerspitzen berühren den Fußrist .	
2	Die Fingerspitzen berühren den Boden .	
3	Die geschlossene Faust berührt den Boden .	
4	Die gesamte Handfläche berührt den Boden .	
5	wie 4, jedoch hinter den Fersen	

Ausführungshinweise:

- Gestreckte Beine. Bodenberührung vor den Zehen bei 1 - 4 Punkten. Bei 5 Punkten wird die Handfläche mit den Fingern nach hinten zeigend auf dem Boden aufgesetzt.

Punkte	Klimmzüge	Bildhinweis
1	1 Klimmzug	
2	4 Klimmzüge	
3	6 Klimmzüge	
4	8 Klimmzüge	
5	10 Klimmzüge	

Ausführungshinweise:

- Ohne Schwunganteil. Mit geschlossenen Beinen. Kinn jeweils über der Reckstange; Klimmzüge aus gestreckten Armen und ohne längere Pausen! Griffart freigestellt.

Punkte	Kipp-, Winkel-, Felghang am Reck	Bildhinweis
1	5 sec Kipphang	
2	10 sec Kipphang	
3	15 sec Winkelhang	
4	10 sec Felghang	
5	15 sec Felghang	

Ausführungshinweise:

- Selbstständige Einnahme der Endposition mit gestreckten Beinen am kopfhohen Reck.
- Alle Übungen sind im Ristgriff (= Handrücken zeigt in der Vorhalte nach hinten) auszuführen.
- Kipphang = gestreckter Fußrist bei gestreckten Beinen an der Stange (kein Einhängen der Zehen!!!).
- Winkelhang = Beine gestreckt und waagrecht.
- Felghang = Knie an der Stange bei gestreckten Beine.