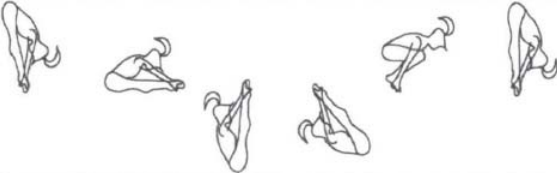


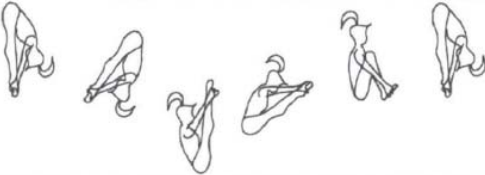
Abgänge am Hoch- und Tiefreck

Einführung:

- Ablauf (20min Umschwünge / 20min Unterschwünge / 20min Fleurier)

Bückumschwünge rw. und vw. (40415 und 40416)

| | |
|-------|--|
| 40415 | Bückumschwung rw. im Ristgriff De la fermeture carpée les pieds sur la barre, prises dors.: élan circulaire en arr. |
| 6 |  |

| | |
|-------|---|
| 40416 | Bückumschwung vw. im Kammgriff De la fermeture carpée les pieds sur la barre, prises palm.: élan circulaire en av. |
| 6 |  |

Technik:

- Zu Beginn den KSP möglichst weit weg von der Stange bringen. Durch anziehen der Beine wird der KSP näher an die Drehachse (Stange) gebracht um den Schwung zu generieren.
- Das Verkürzen sollte aus einem aktiven Einrollen bestehen.
- Die Verkürzung erfolgt unterhalb der Stange, ist jedoch von diversen Faktoren wie Hebel, Timing und Technik beeinflussbar.
- Die Hockposition erfolgt mit Rundrücken
- Endpose: Beim Bückumschwung vw. ist der KSP leicht nach der Senkrechten (Beine über Stange), beim Bückumschwung rw. ist der KSP leicht hinter der Senkrechten (Schultern über Stange).

Tipps und Tricks:

- Bückumschwung rw. zuerst üben
- Athlet darf nur wenig halten mit den Händen und soll diese aktiv mitdrehen
- Stabile Fussgelenke (Flex)
- Bei Vorwärts Stange eher bei Ferse / Rückwärts die Stange eher bei Vorfuss

Vorübungen:

- Anziehen-Strecken am Boden
- Langsam mit Helfen
- Mit Stab am Boden rollen

| | |
|-------|--|
| 40419 | 7/8 Grätsch- oder Bückumschwung vw. mit Griffwechsel De la fermeture carpée écartées ou j. serrées, les pieds sur la barre, prises palm.: 7/8 élan circulaire en av. avec changement en prises dors. |
| 5 |  |

Technik:

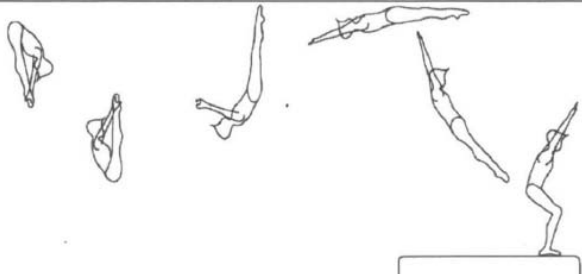
- KSP muss auf mindestens 45° sein beim Umkehrpunkt.
- Füße stabil halten und mit den Armen den KSP so weit wie möglich an die Stange bringen

| | |
|-------|--|
| 40418 | Bückumschwung rw. im Ristgriff in Spagatposition De la fermeture carpée les pieds sur la barre, prises dors.: élan circulaire en arr. au grand écart |
| 7 |  |

Technik:

- Beine müssen mindestens 120° gespreizt sein.
- Auf der Stange müssen die Beine wieder geschlossen sein.
- Das Bein an der Stange darf angezogen werden wie beim Bückumschwung rw.

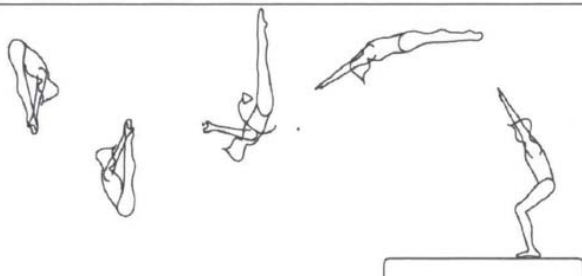
Bückunterschwung zum Niedersprung (40311)

| | |
|-------|---|
| 40311 | Bückunterschwung zum Nsprg. De la fermeture carpée les pieds sur la barre: élaner en av. par-dessous la barre à la station |
| 6 |  |

Technik:

- Lange an Stange bleiben und aktiv verlängern über Kerze/C+ ins C-, Landung über C+.
- Wie im Bogenschiessen: Je mehr der Bogen gespannt wird umso besser fliegt der Pfeil.
- KSP muss mindestens auf Stangenhöhe sein.
- Die C+ Position (zweitletztes Bild) erfolgt bildlich zu früh.


Bückunterschwung mit 1/2 Dr. zum Niedersprung (40316)

| | |
|-------|---|
| 40316 | Bückunterschwung mit 1/2 Dr. zum Nsprg. De la fermeture carpée les pieds sur la barre: élaner en av. par-dessous la barre avec 1/2 tour à la station |
| 7 |  |

Technik:

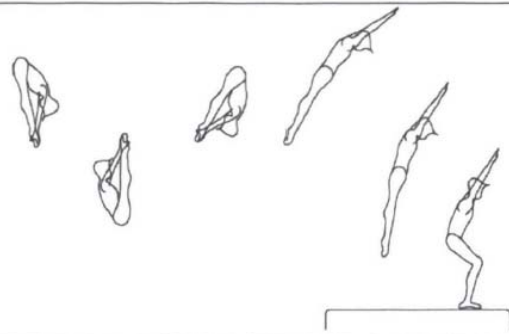
- Grundvoraussetzung ist 40311
- Verlängern ins I und über C+ die Drehung beenden.
- Drehung muss auf der horizontalen beendet sein.

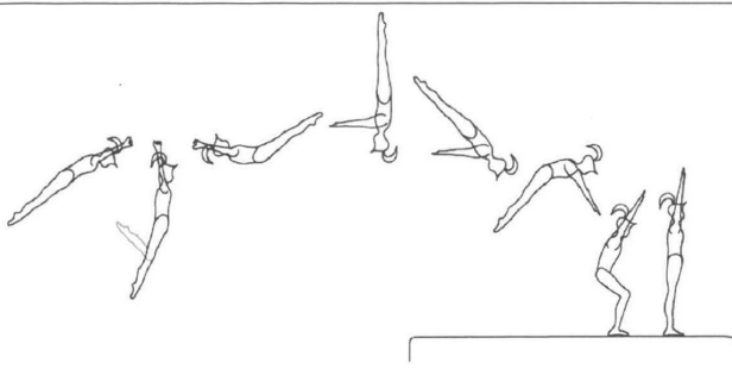
Bückunterschwing mit Bücken zum Niedersprung (40318)

| | |
|-------|---|
| 40318 | Bückunterschwing mit Bücken zum Nsprg. De la fermeture carpée les pieds sur la barre: élaner en av. par-dessous la barre avec mouvement de fermeture du corps (carpé) à la stat. |
| 7 |  |

Technik:

- Mit den Beinen steiler und „stehen lassen“.
- Kurbet von C- zu C+ und anbücken.
- Schnelles öffnen ins C+, die gesamte Öffnung muss vor der Landung erreicht sein.

| | |
|-------|---|
| 40412 | Bückfleurier Feuillette carpée |
| 7 |  <p>The diagram illustrates the sequence of a Bückfleurier Feuillette carpée. It starts with a handstand on a beam, followed by a backflip into a tucked position, then a backflip into a piked position, and finally a backflip into a tucked position. The number 7 is written in red in the left margin.</p> |

| | |
|-------|---|
| 40803 | Fleurier (Salto rw. gestr.) Fleurier en arr. (Elancer en susp. en av. et salto en arr. td. à la stat.) |
| |  <p>The diagram illustrates the sequence of a Fleurier en arr. It starts with a handstand on a beam, followed by a backflip into a tucked position, then a backflip into a piked position, and finally a backflip into a tucked position. The number 7 is written in red in the left margin.</p> |