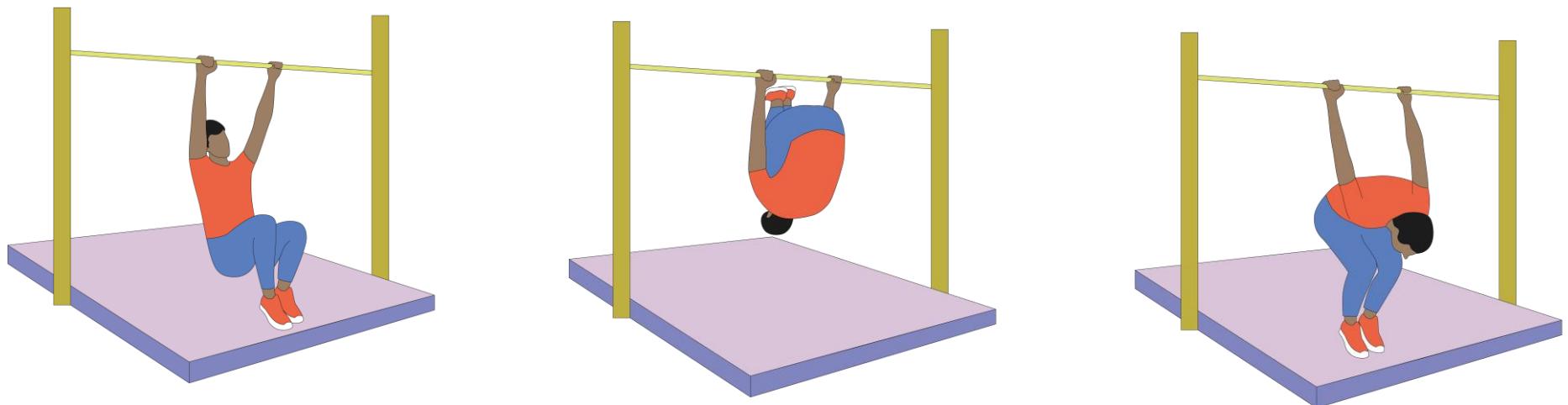


Übungsreihe für den Hüftaufschwung



Übung 1 – Überdrehen

1. Hänge dich an das Reck und lasse deine Arme gestreckt.
2. Hocke nun deine Beine an und drehe dich einmal nach hinten und wieder nach vorne.

**Material:**

- 1 Turnmatte
- 1 Reck



Übung 2 – Wand-Laufschwung

1. Stelle dich vor den Barren und umfasse den Holm Schulterbreit mit den Händen.
2. Laufe nun die Wand hinauf und stoße dich ab, sodass du dich um den Holm drehst.

Beachte: Ziehe mit deinen Armen den Körper an den Holm (die Arme sind **nicht** gestreckt!)



Material:

- 1 Barren
- 1 Matte

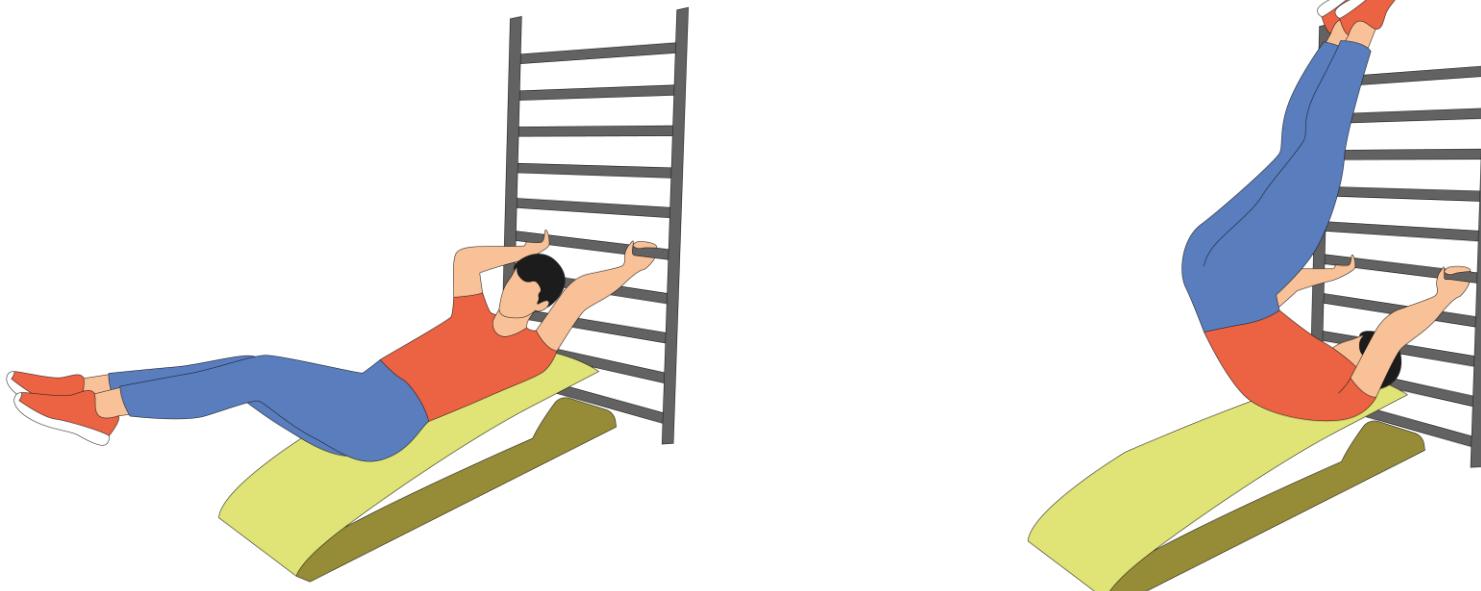


Übung 3 – Am Schiffchen

1. Lege dich auf das Sprungbrett und halte dich mit den Händen fest.
2. Spanne nun deinen Bauch an und ziehe deine Füße rasch nach oben.
3. Halte die Position.

Beachte: Kinn auf die Brust und Augen zu den Füßen

Variante: Sollte dies noch zu schwer sein, kannst du die Beine auch anhocken.



Material:

- 1 Sprungbrett



Übung 4 – Laufschwung-Pumpe

1. Stelle dich an den Barren und laufe die Wand hinauf.
2. Drücke dich nun mit einem Fuß von der Wand ab und ziehe gleichzeitig mit deinen Armen den Körper an den Holm. Lasse deine Füße dann wieder zur Wand fallen.
3. Wiederhole dieses Abstoßen mehrmals.

**Material:**

- 1 Barren
- 1 Matte



Übung 5 – Sturzhang

1. Stelle dich zwischen die Seile und halte sie fest.
2. Ziehe nun deine Füße nach oben.

Variante: Du kannst die Füße strecken oder anhocken (leichter).



Material:

- Seile/Ringe



Übung 6 – Rollaufschwung

1. Setze dich auf den Gymnastikball hinter die Reckstange.
2. Ziehe dich nun mit deinen Armen nach vorne und bringe die Füße über die Stange, sodass du eine Rückwärtsrolle über die Stange machst.

Beachte: Kinn auf die Brust

**Material:**

- 1 Reck
- 1 Gymnastikball
- 1 Turnmatte



Übung 7 – Aufschwung am Brett

1. Stelle dich vor das Reck und umfasse die Stange Schulterbreit.
2. Gehe nun das Sprungbrett hinauf und stoße dich stark vom Brett nach oben ab.

Ziehe dabei mit deinen Armen die Hüfte an die Stange, sodass du einen Hüftaufschwung machst.

Beachte: Kinn auf die Brust

**Material:**

- 1 Reck
- 1 Turnmatte
- 1 Sprungbrett
- 1 Kasten

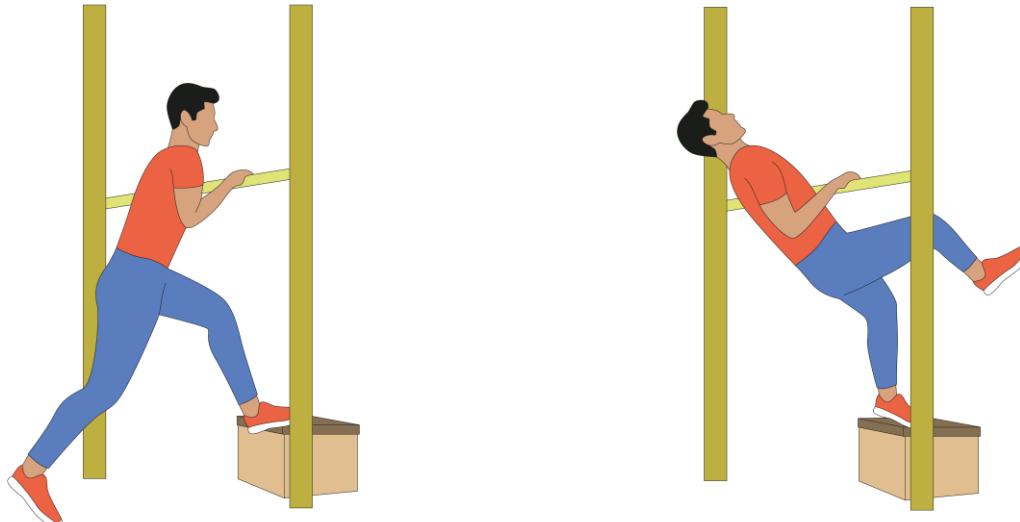


Übung 8 – Aufschwung mit Kasten

1. Stelle dich vor das Reck und umfasse die Stange Schulterbreit.
2. Setze nun einen Fuß auf den Kasten und stoße dich von diesem stark nach oben ab.

Ziehe dabei mit deinen Armen die Hüfte an die Stange, sodass du einen Hüftaufschwung machst.

Beachte: Kinn auf die Brust



Material:

- 1 Reck
- 1 Turnmatte
- 1 Kasten

