# Stufenbarren – Elemente im Stütz und Hang

## Thematisierte Elemente:

- Kippe und Langhangkippe
- Riesenfelgaufschwung
- freie Felge

## Kippe und Langhangkippe:

Voraussetzungen am Barren:

- Kraft (Kipphang, Felghang, Klimmzughang)
- Position (Schiffchen, Schubkarren, Buckelposition)
- Gestreckte Arme!!!

Kippe: 1. Phase

- Anfallen/-springen gegen Wand
- Anschweben aus dem Stand/Anspringen mit weg schießen des Schnipsels
- Anschweben mit Rolle
- Anschweben mit Slider

Kippe: 2. Phase (klappen und stemmen)

- Anspringen – ausstrecken klappen
- Anschweben Slider mit klappen
- Kipphangpendel
- Fallkippe
- Stemme (Parallelbarren)
- Umgreifen mit Stab
- Rückrollen mit Stab – vorrollen – klappen

## Riesenfelgaufschwung:

**Von den Langhangschwüngen zum Riesenfelgaufschwung**

1. Vorbereitenden Übungen
- Schiffchen halten, Schaukeln
- Schubkarrenstütz: Schulter nach vorne – hinten schieben
- Raupe
- Liegestütz laufen – umstützen – Bauchlage – aufrichten
- Rollern
2. Vorbereitenden Übung am Reck
- C-Position halten offen/geschlossen im Hang
- Kontern wichtig mit Druck auf der Schulter und Nachgreifen
- Methodikholm – Blackroll vw./rw. → Schiffchen halte
- Methodikholm: anfallen in „Bauchlage“
3. Vom Kontern zum Schwingen am Reck
- Kontern am Reck mit nachgreifen
- Schwingen mit Hilfe, Druck auf der Schulter (Schlaufen)
    - Kopf in einer neutralen Position

    - Vorschwung: Füße sehen – offene Schulter + Hüftwinkel
- Immer wieder Zwischenübungen: Methodikholm → Anfallen aus Liegestütz bzw. Rückschwung-Position
- Schwingen, immer höher
- Rückschwung anfallen in Runder Position mit u. ohne anhalten
- Babyriesen: Abwerfen – Auflegen mit Hilfestellung
    - Gute Vorübung: Timing anfallen – Hang – Beineinsatz – Umgreifen (Druck auf die Schulterbekommen)

## Freie Felge:

- Vorbereitenden Übungen
    - Schiffchen Position
    - Felghang halten
    - Felghang pendeln
    - C-Position im Stütz halten
    - Rolle rw. in den Liegestütz + Felgrolle Boden
    - Umgreifen mit Stab/Holm
- Beginn an den Schlaufen
    - pendeln
    - 90° → 90°
    - mit Minitramp
    - Hilfestellung