



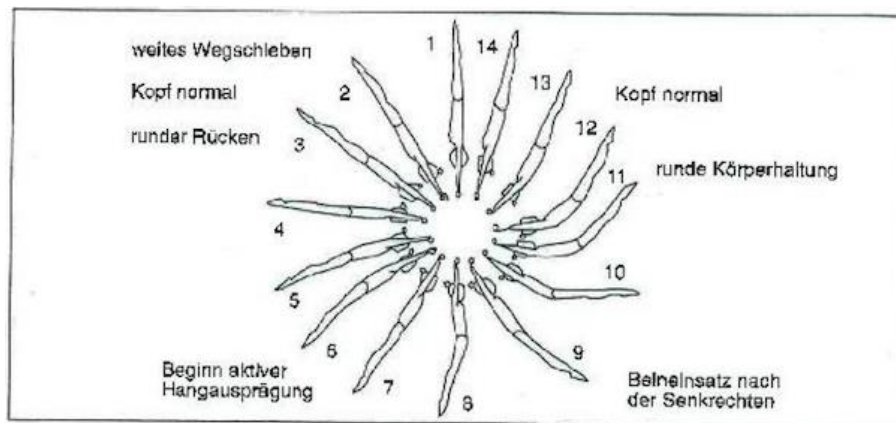
## WS 306-01 | Riesenfelgumschwung rw. - ein möglicher methodischer Weg

Referent: Martin Ziegler

Samstag, 08.02.2025 | 17:00 – 18:30 Uhr

Vorab: Der nachfolgend beschriebene methodische Aufbau zum Erlernen des Riesenfelgumschwungs rückwärts am Reck bzw. hier thematisiert am Stufenbarren stellt nur eine Möglichkeit dar, dieses Element zu lehren. Andere Übungen und Methoden können ebenfalls zum gewünschten Ziel führen. Hiermit soll daher ggf. neuer Input bereitgestellt werden. Die auf den Bildern erkennbaren Ausführungen können von der Optimalbewegung abweichen.

### Das Element:

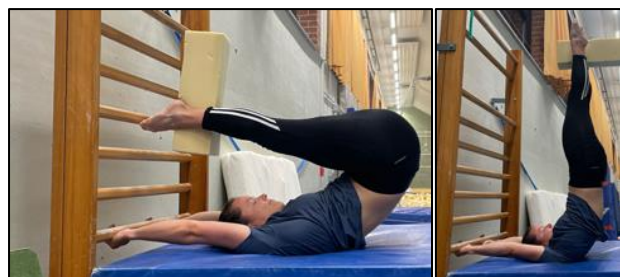


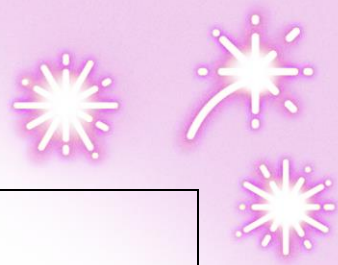
Wichtig: Immer Kopfposition beachten!

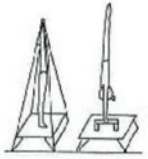

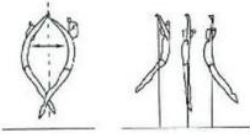

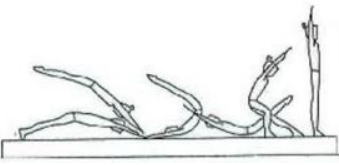
### Voraussetzungen & vorbereitende Übungen:

1. Grundsätzlich sollten entsprechende Grundlagen in den Bereichen Körperspannung, Beweglichkeit, Kraft und Körpergefühl geschult sein, sowie das Pendeln und Schwingen am Reck beherrscht werden

2. Mit Halt an einer Stange (Reck/Sprossenwand) in Rückenlage bspw. auf einem Mattenblock: BRW schließen und ARW schließen mit gestreckter Hüfte im Wechsel (schwunghaft)

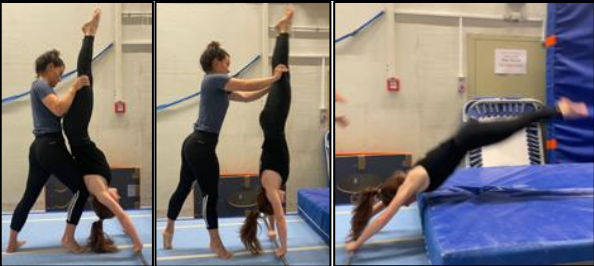
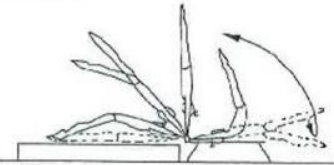




<p>3. Stehen auf dem Trampolin mit Gegenzug/Handstand auf Methodik-Holmen auf dem Trampolin</p>	
<p>4. Handstandpositionen: gerader &amp; Schräghandstand (auch auf dem Holm/der Stange oder bspw. der Faszienrolle)</p>	
<p>5. C-Positionen im Hang halten und dynamisch wechseln</p>	
<p>6. C- zu C+ im Schräg-Liege-Hang an der Sprossenwand</p>	
<p>7. Felgrollenvarianten: flach zum „Hollow“, durch den Handstand in den Liegestütz &amp; in den Handstand mit zurückrollen</p>	

**Erlernen:**

**- Abschwingen:**

<p>1. Mit Hilfe: leichtes Überkippen im C+ (unterstützt) am Holm → Aufstrecken zum Handstand und Fallen in Bauchlage (C+)</p>	
<p>2. Felgrolle durch den Handstand mit Umsetzen der Hände und Fallen in Bauchlage</p>	





- |   |
|---|
| 3. Schwingen mit taktile Orientierung zum „FüÙe stehen lassen“ (Hangausprägung)         |
| 4. Schwingen (ohne/mit Schlaufen) → wichtig: Körperposition, Aushängen, gestreckte Arme |

**- Aufschwingen:**

1. Variation der Sprossenwand-Übung: schwunghaft explosiv mit Abheben der Schultern	
2. „Aufstrecken“ (Felgbewegung) am Holm mit Hilfe	
3. Trampolin-Vorübung (in den Liegestütz, ins Liegen, zurückfallen (wenn möglich)) (ggf. mit Hilfe)	

**- Gesamtbewegung:**

- |  |
|--|
| 1. Riesenfelgumschwung rückwärts „Shape to shape“  |
| 2. Riesenfelgumschwung rückwärts am Schlaufenreck mit Hilfe → ohne Hilfe                                 |
| 3. Ggf. Riesenfelgumschwung rückwärts am niedrigen Schlaufenreck mit abgewinkelten Beinen (Hüfteinsatz!) |

Alle Bilder entstammen entweder der DTB-Methodikkarte zum Riesenfelgumschwung rw. oder wurden unter Einwilligung aller beteiligten Personen selbst aufgenommen.

