



Sofortkorrekturen bei Technikfehlern

Technischer Fehler	Sofortkorrektur	Bis 8	9-11	Ab 12
Krumme Arme	Liegestütz	6 x	10 x	15 x
Krumme Arme	Beugestütz am Barren	-	5 x	10 x
Krumme Arme	Schwingen am Barren	10 x	15 x	20 x
Krumme Beine	Beinhebungen an der Klimmzugstange	-	5 x	10 x
Krumme Beine	Bauchpresse	5 x	8 x	12 x
Krumme Beine	Schwebestütz	-	6 s	10 s
Krumme Füße	Zehenstand	30 s	30 s	30 s
Absacken der Arme beim Stellen	Schiffchen auf dem Bauch	10 x	15 x	20 x
Absacken der Arme beim Stellen	Klimmzüge	3 x	5 x	8 x
Absacken der Arme beim Stellen	Handstand (evtl. an der Wand)	20 s	20 s	20 s
Einsacken der Schultern	Handstand mit Herausdrücken aus den Schultern	-	8 x	12 x
Einsacken der Schultern	Handstandlaufen	3 m	5 m	8 m
2-Stufen-Streckung	Hocksprung mit Streckung in die Rückenlage	-	5 x	8 x
Langsame Streckung	Hocksprung mit Streckung in die Rückenlage	-	5 x	8 x
Langsame Bückbewegung	Eskimosprünge	-	5 x	8 x
Beine fallen lassen im Rücken	Oberarmkippen am Barren	-	3 x	5 x
Kopf in den Nacken beim Salto	Situps	10 x	15 x	20 x
„Banane“ in einem Sprung	Schiffchen auf dem Rücken	10 x	15 x	20 x

