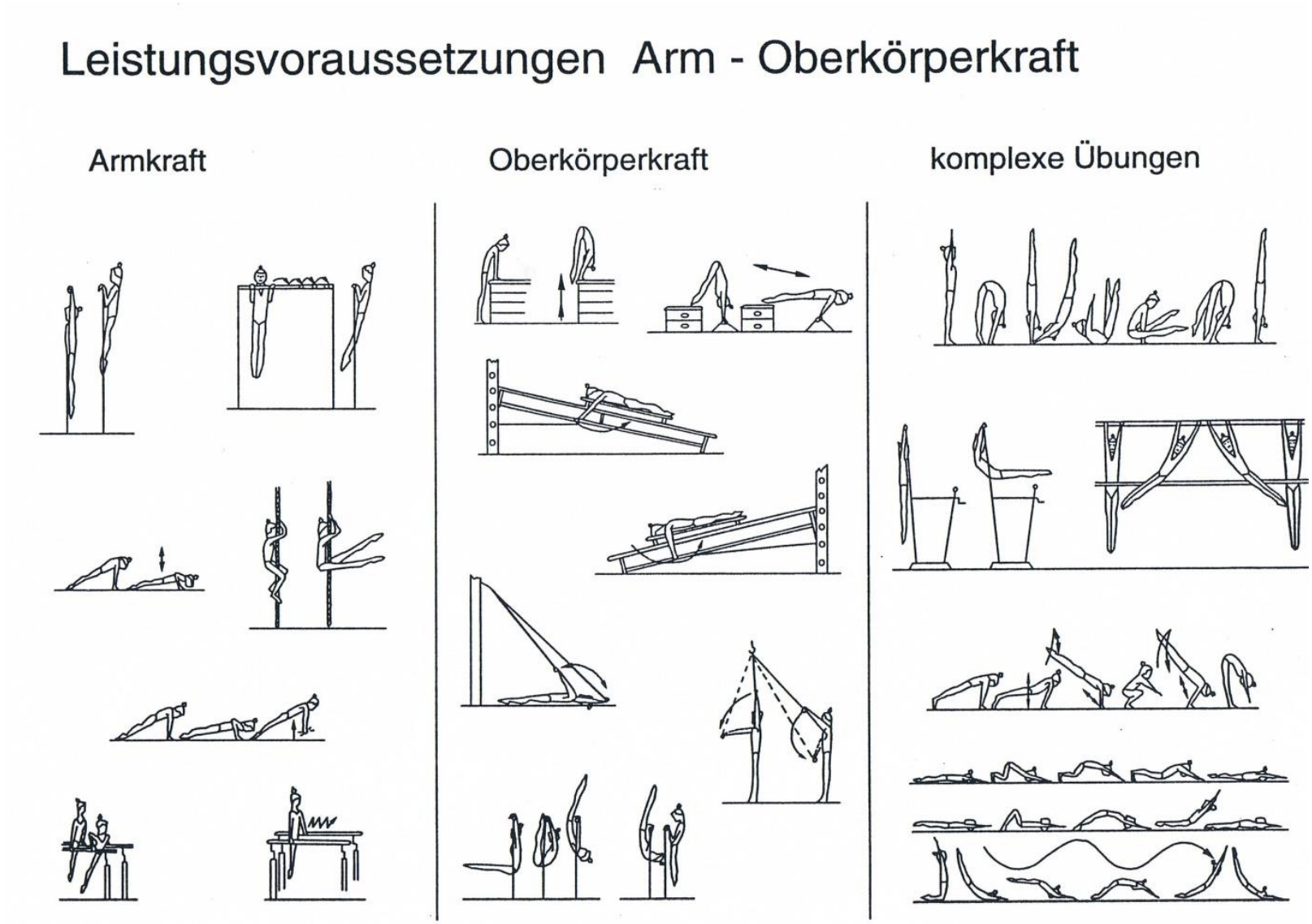
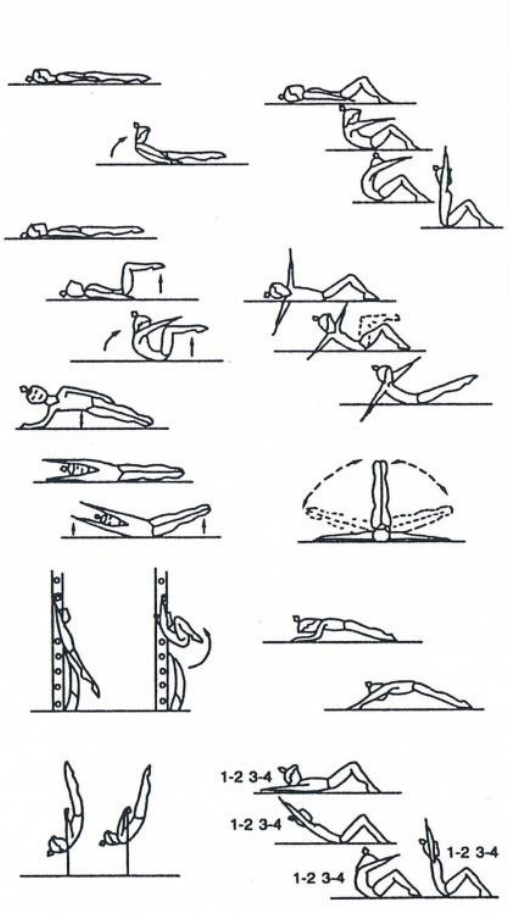
Leistungsvoraussetzungen Arm - Oberkörperkraft



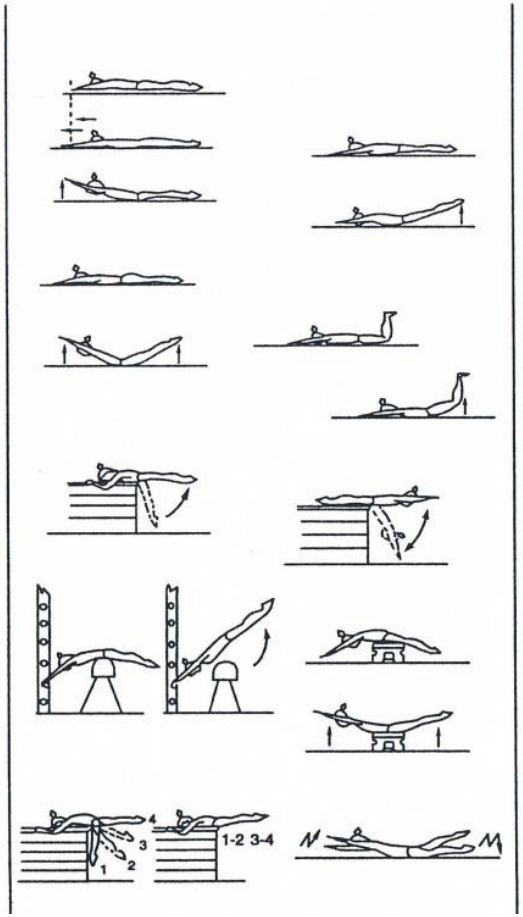
RTK 2017 Koch, überarbeitete Version von 1995 Copyright Condovici/ Gruhl/ Weber

Leistungsvoraussetzungen Mittelkörper

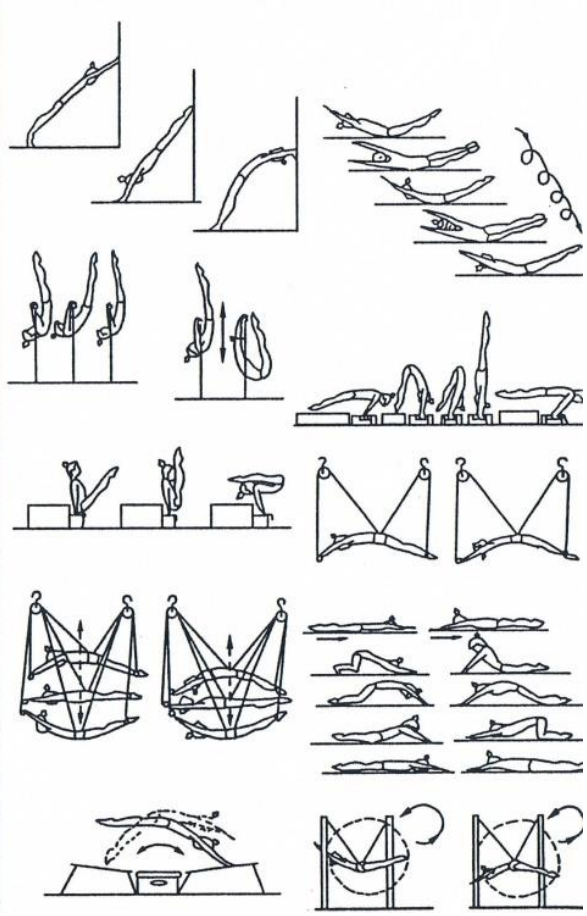
Rumpfvorderseite



Rumpfrückseite



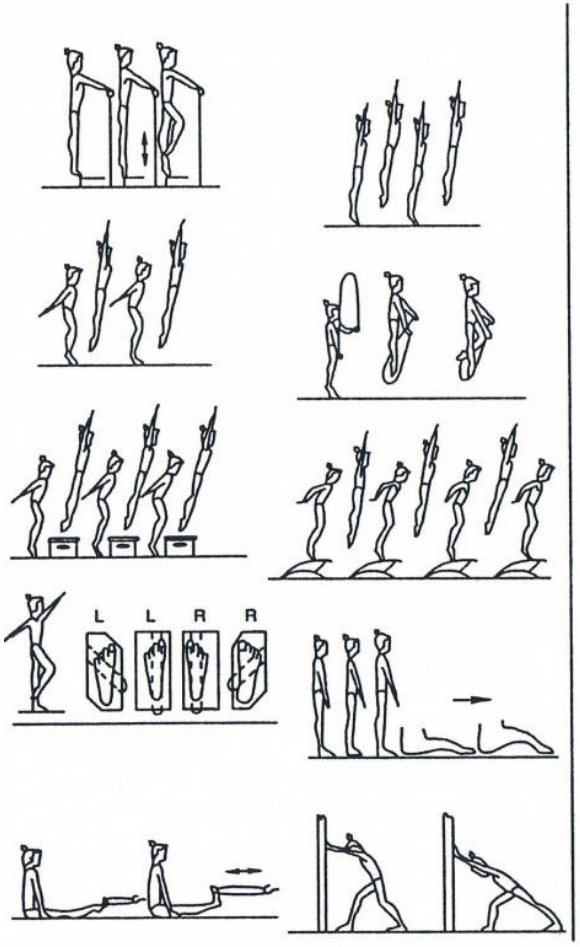
komplexe Übungen



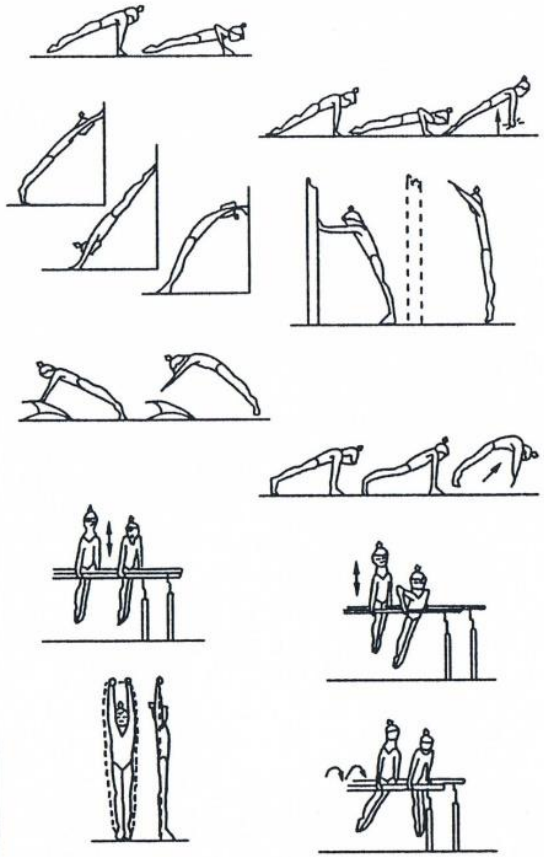
RTK 2017 Koch, überarbeitete Version von 1995 Copyright Condovici/ Gruhl/ Weber

Leistungsvoraussetzungen Absprung - Abdruck

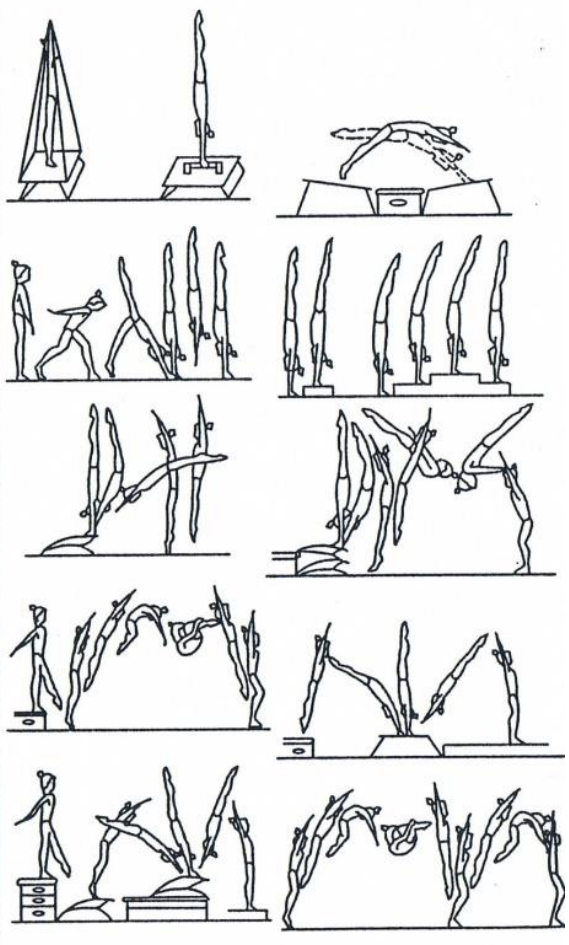
Absprungkraft



Abdruckkraft



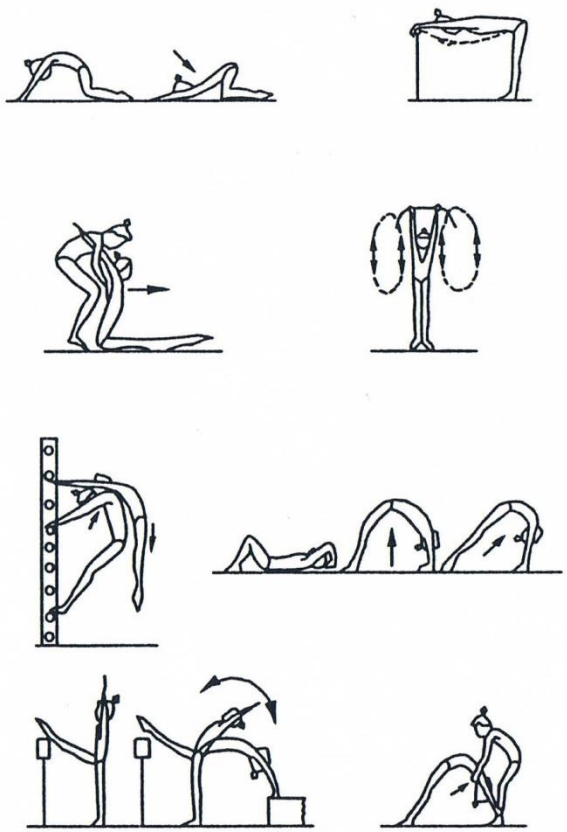
komplexe Übungen



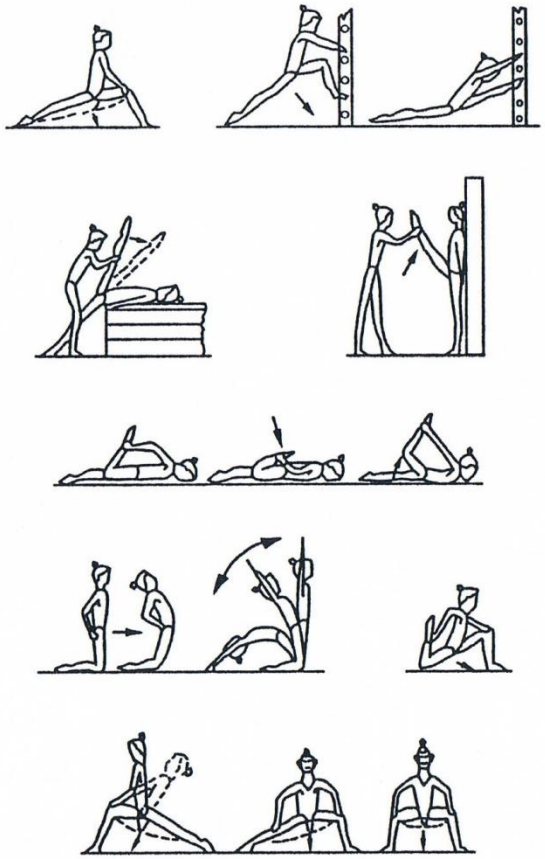
RTK 2017 Koch, überarbeitete Version von 1995 Copyright Condovici/ Gruhl/ Weber

Leistungsvoraussetzungen Beweglichkeit

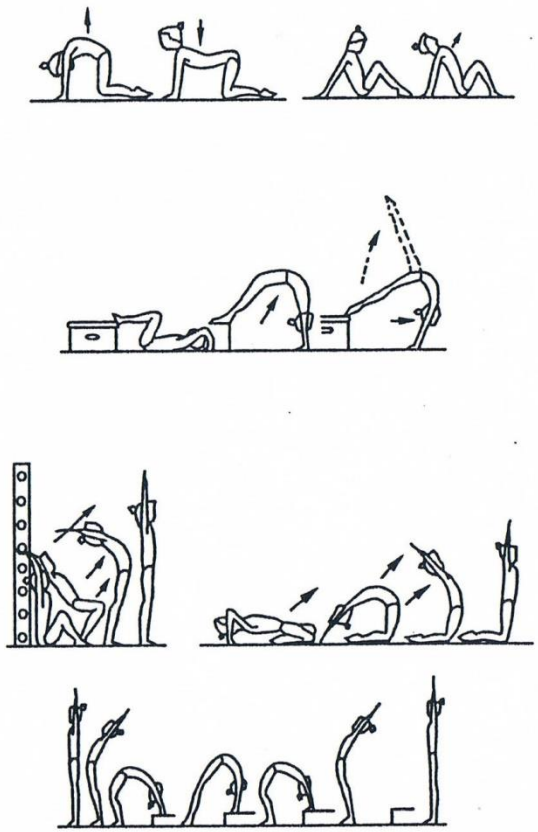
Schulter



Hüfte



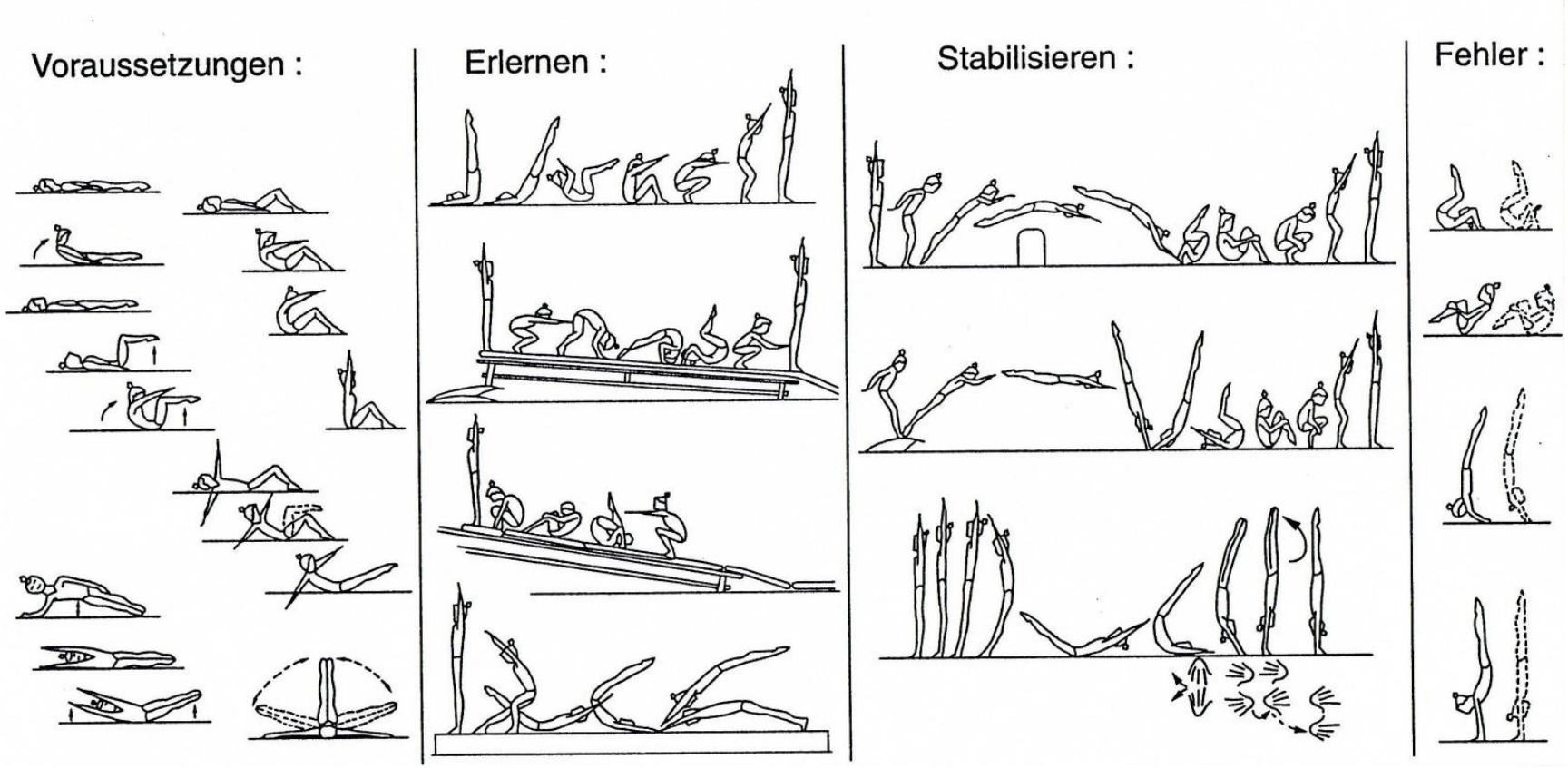
Rücken



Grundlagentraining

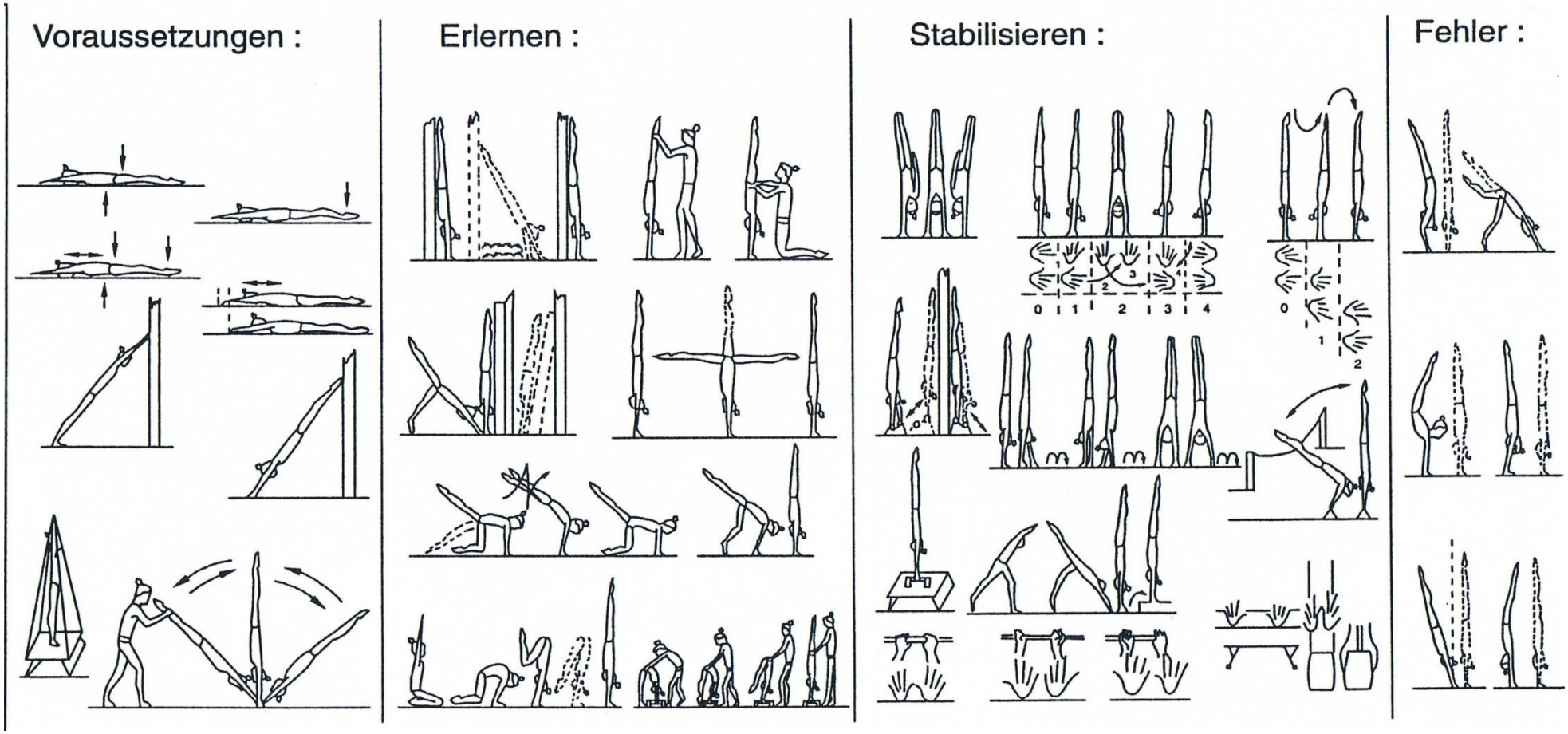
Technik und Methodik

Rolle vorwärts, Rolle rückwärts und Felgrolle



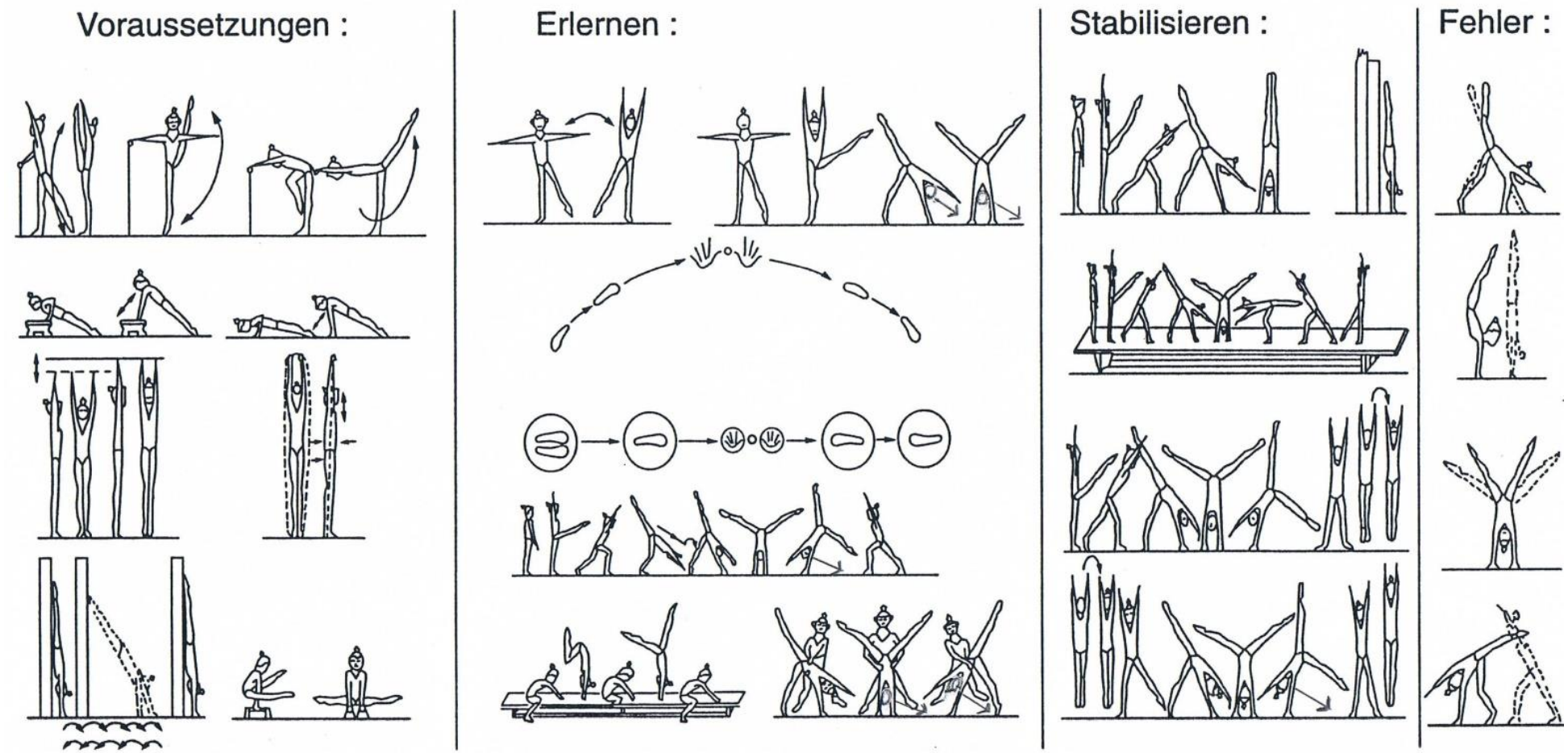
RTK 2017 Koch, überarbeitete Version von 1995 Copyright Condovici/ Gruhl/ Weber

Handstand



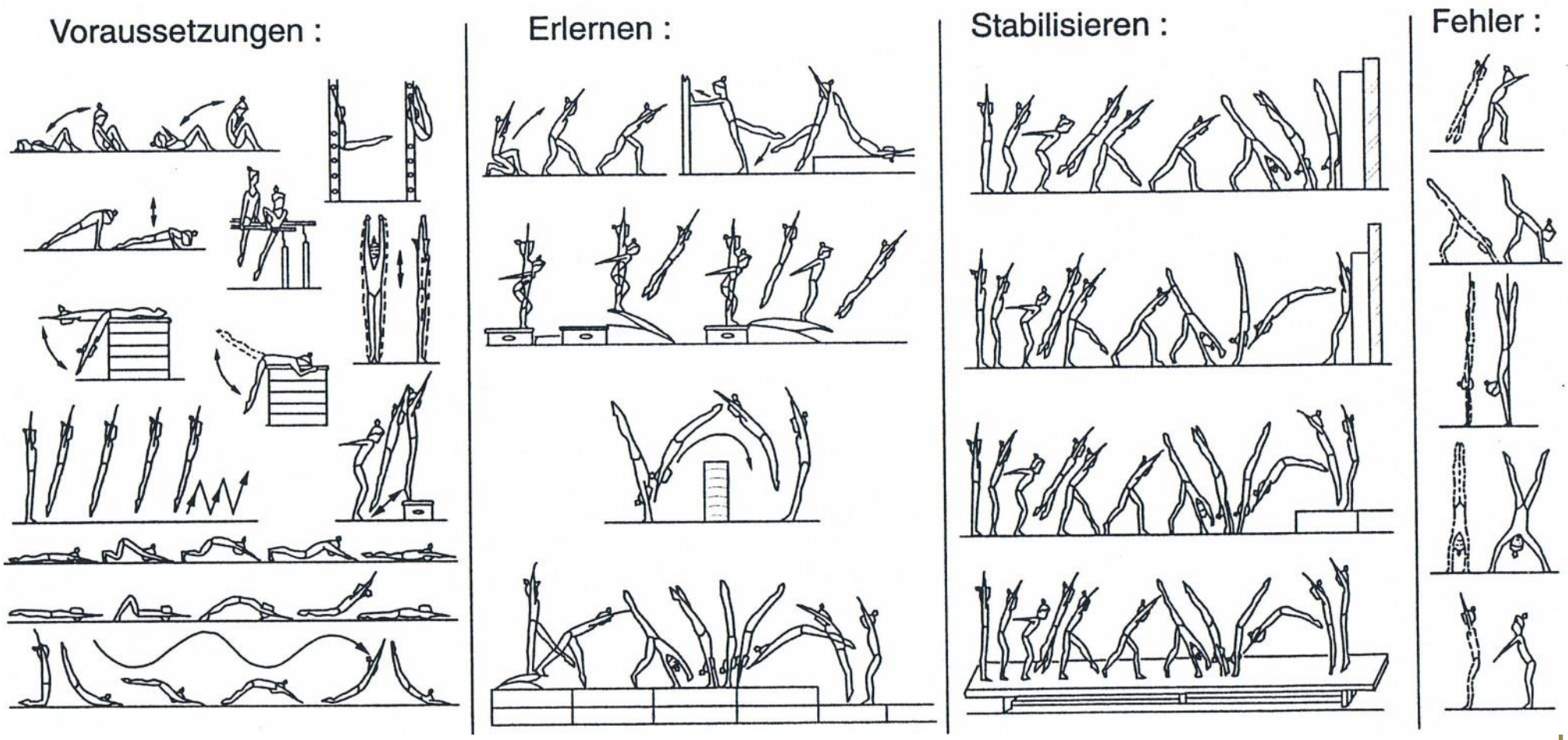
RTK 2017 Koch, überarbeitete Version von 1995 Copyright Condovici/ Gruhl/ Weber

Rad



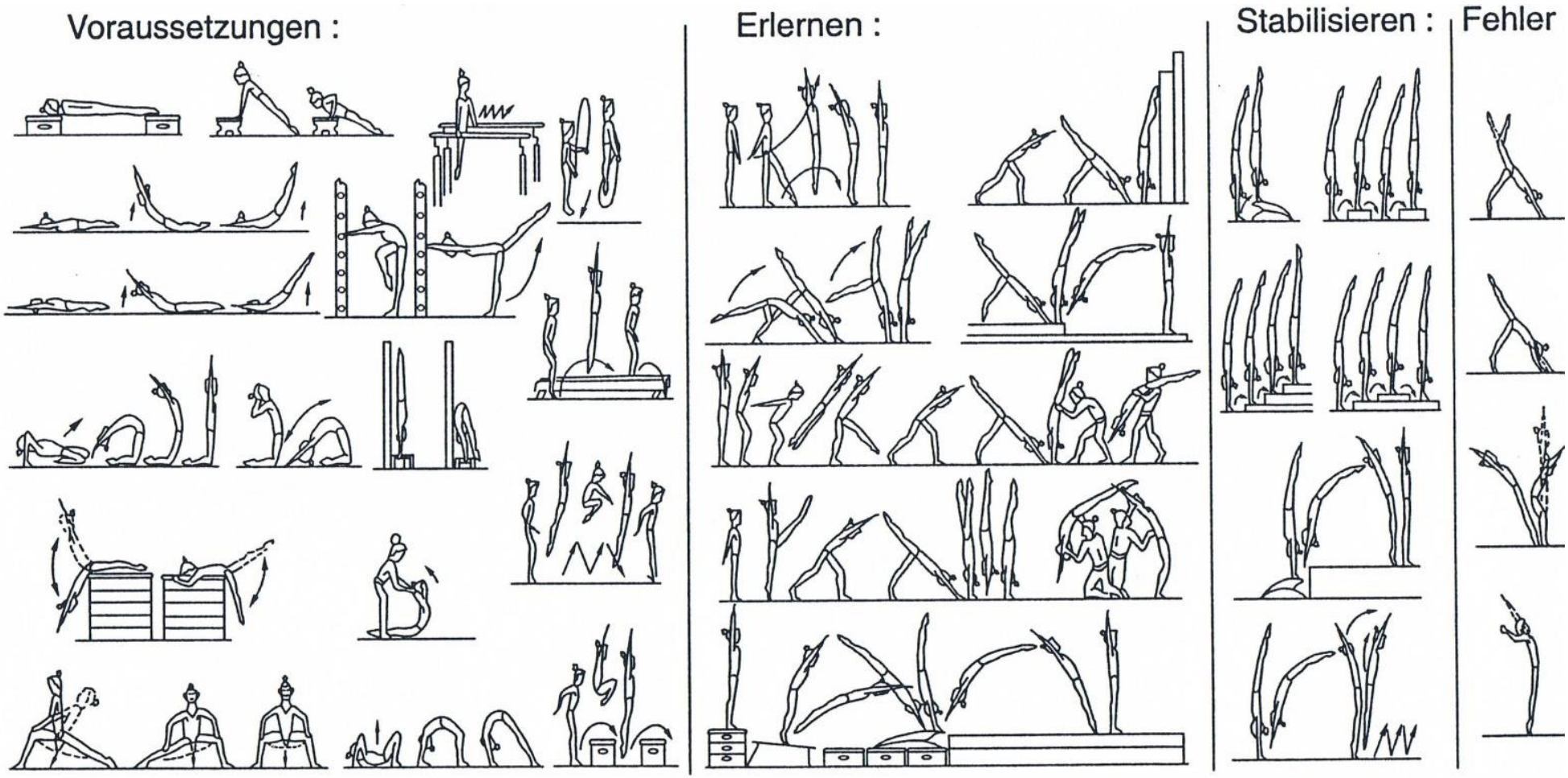
RTK 2017 Koch, überarbeitete Version von 1995 Copyright Condovici/ Gruhl/ Weber

Rondat



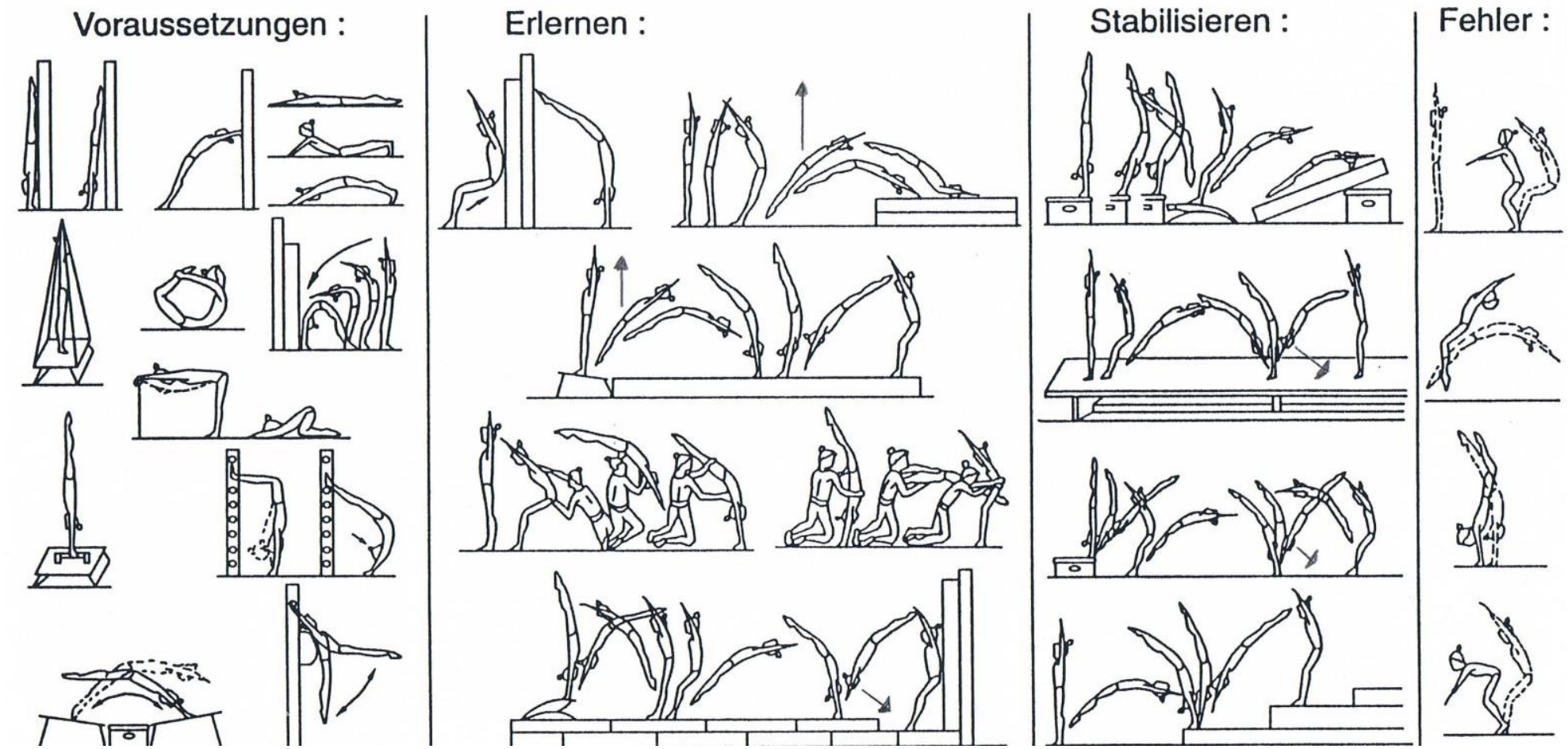
RTK 2017 Koch, überarbeitete Version von 1995 Copyright Condovici/ Gruhl/ Weber

Handstützüberschlag



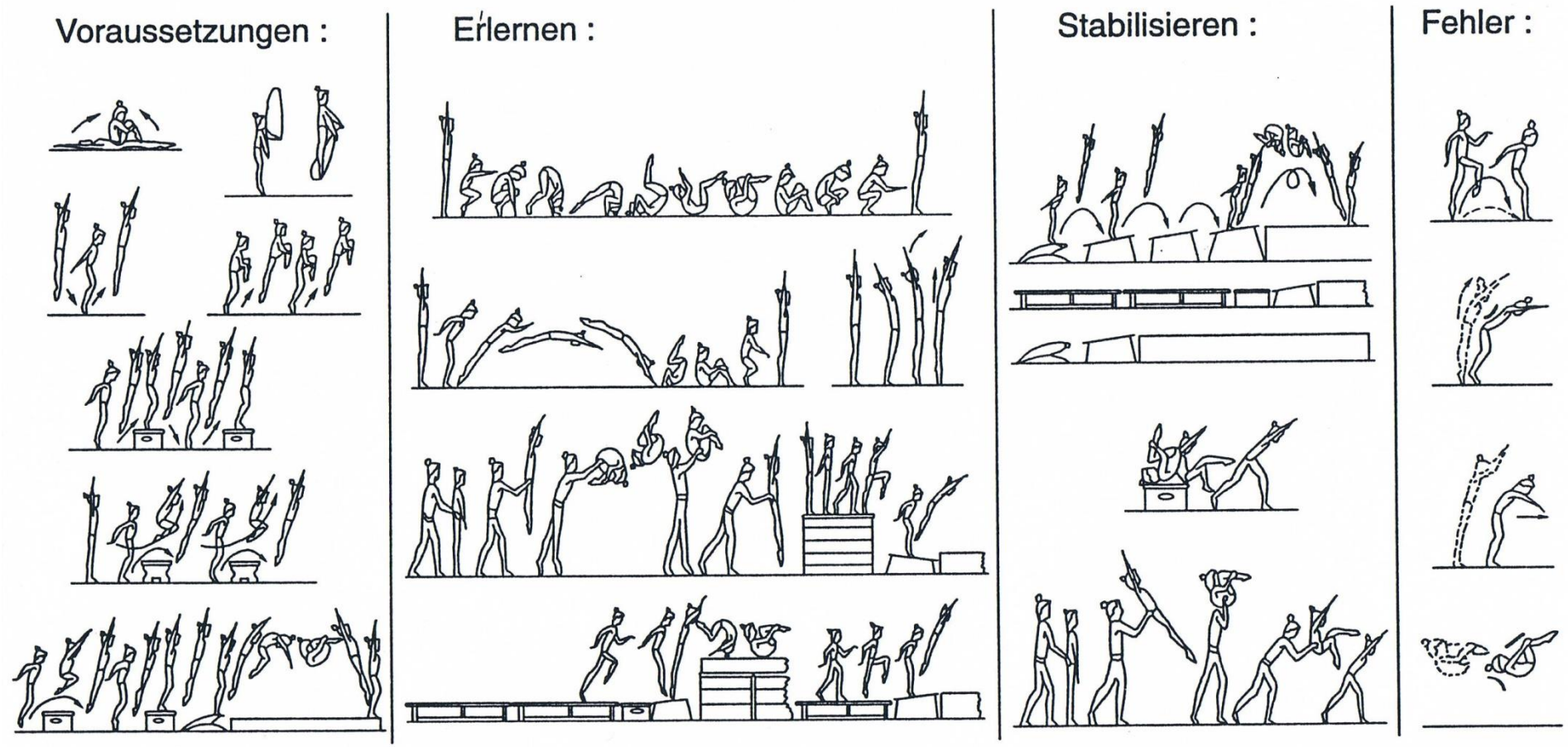
RTK 2017 Koch, überarbeitete Version von 1995 Copyright Condovici/ Gruhl/ Weber

Flick-Flack



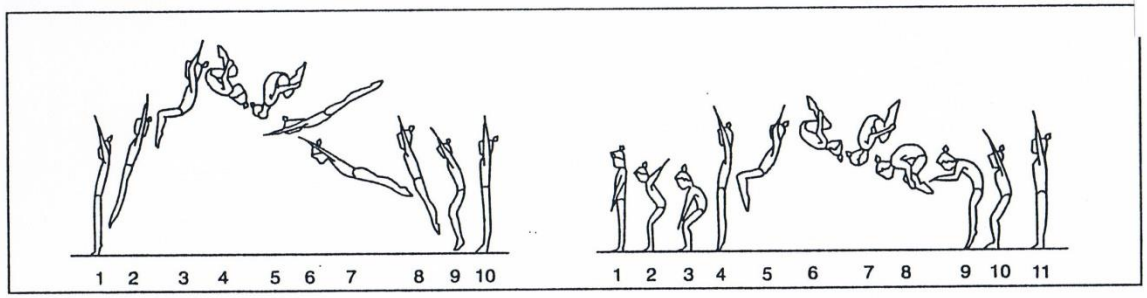
RTK 2017 Koch, überarbeitete Version von 1995 Copyright Condovici/ Gruhl/ Weber

Salto vorwärts

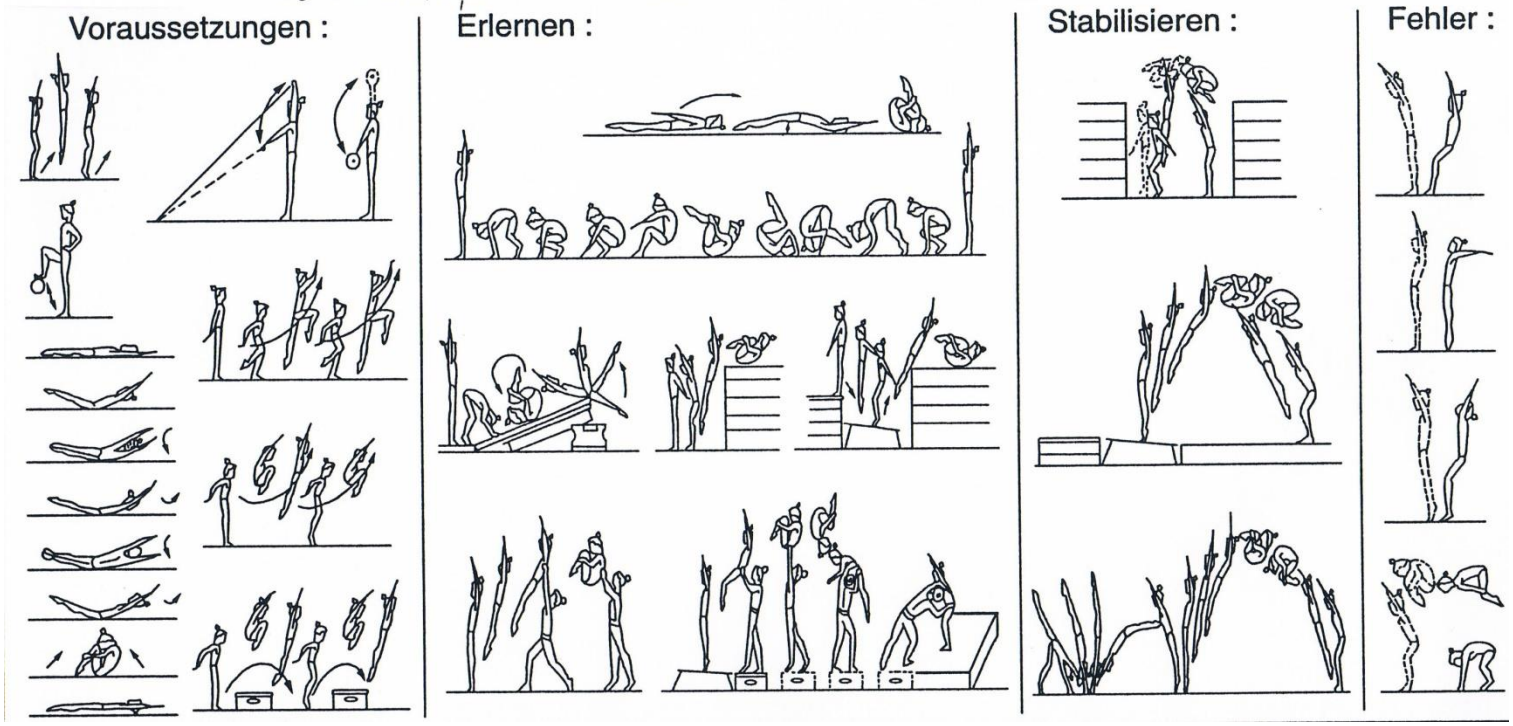


RTK 2017 Koch, überarbeitete Version von 1995 Copyright Condovici/ Gruhl/ Weber

Salto rückwärts gehockt

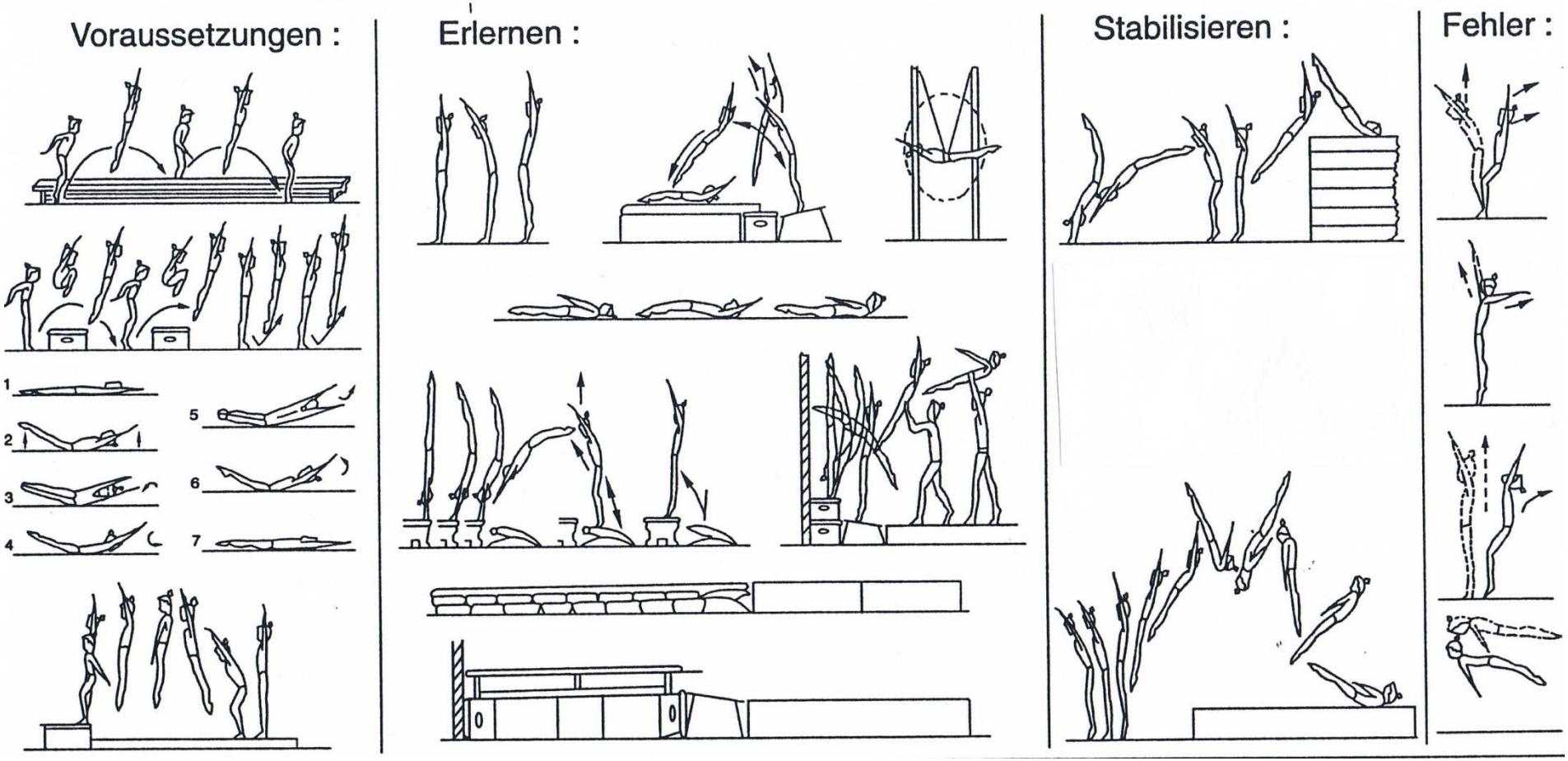


gestemmter Absprung
Arm- und Hüfteinsatz
enges Hocken Kopf vorn
aktives Aufstrecken
Landung
Stand
Fuß- Knie- und
Hüftstreckung



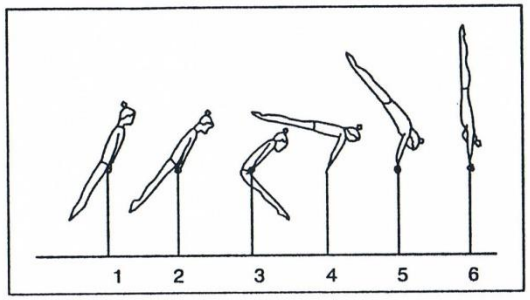
RTK 2017 Koch, überarbeitete Version von 1995 Copyright Condovici/ Gruhl/ Weber

Salto rückwärts gestreckt

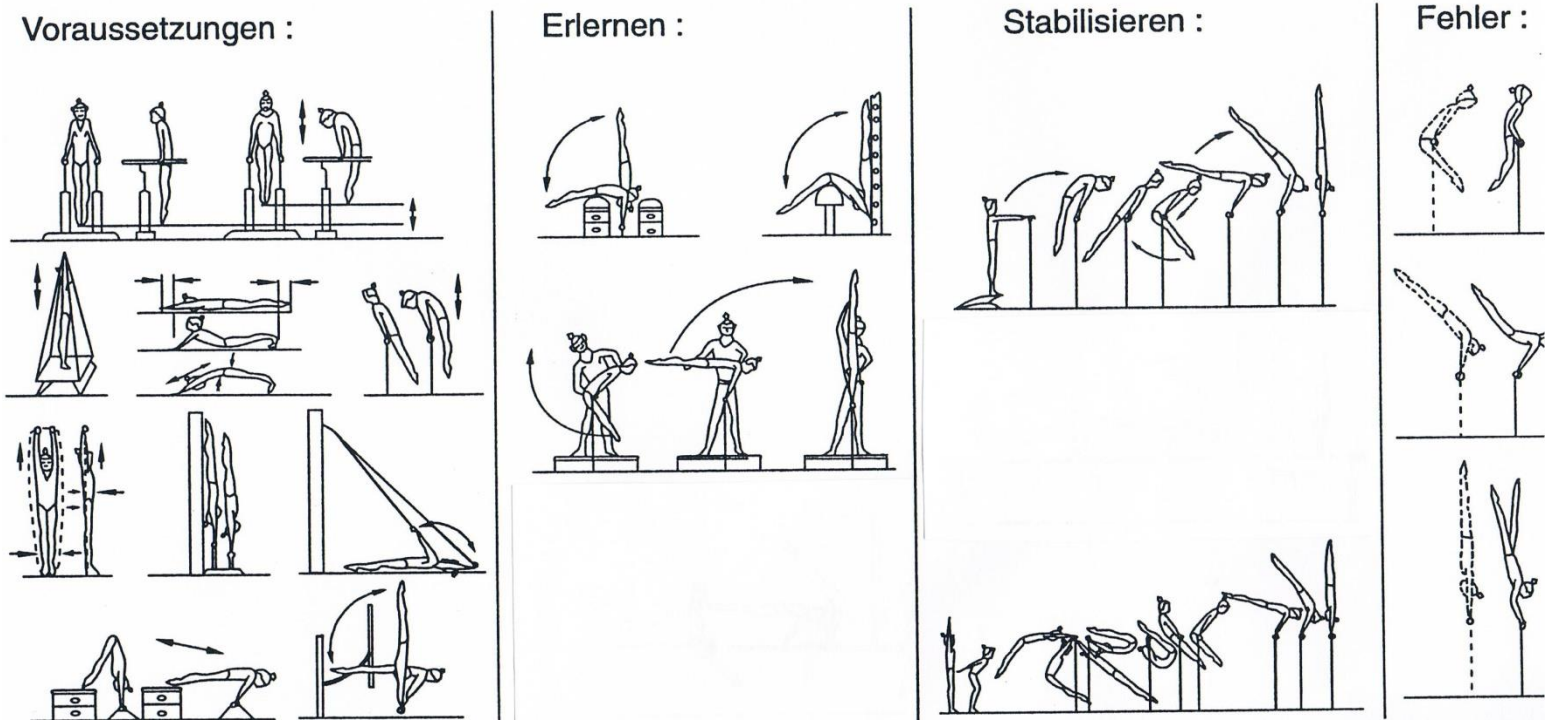


RTK 2017 Koch, überarbeitete Version von 1995 Copyright Condovici/ Gruhl/ Weber

Stufenbarren: Rückschwung in den Handstand

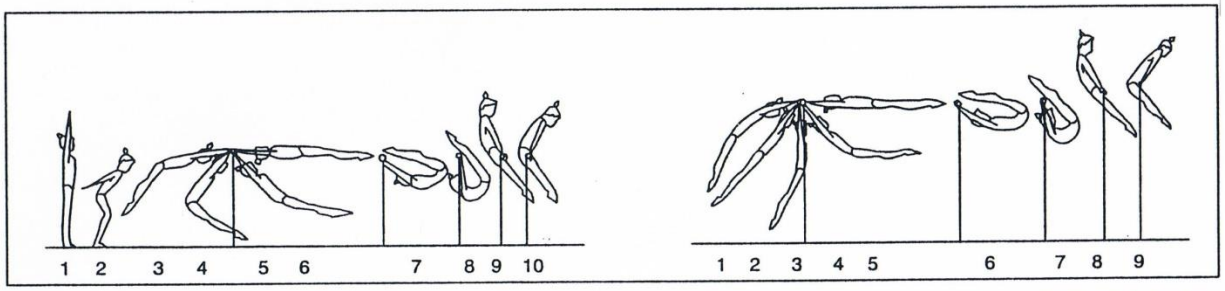


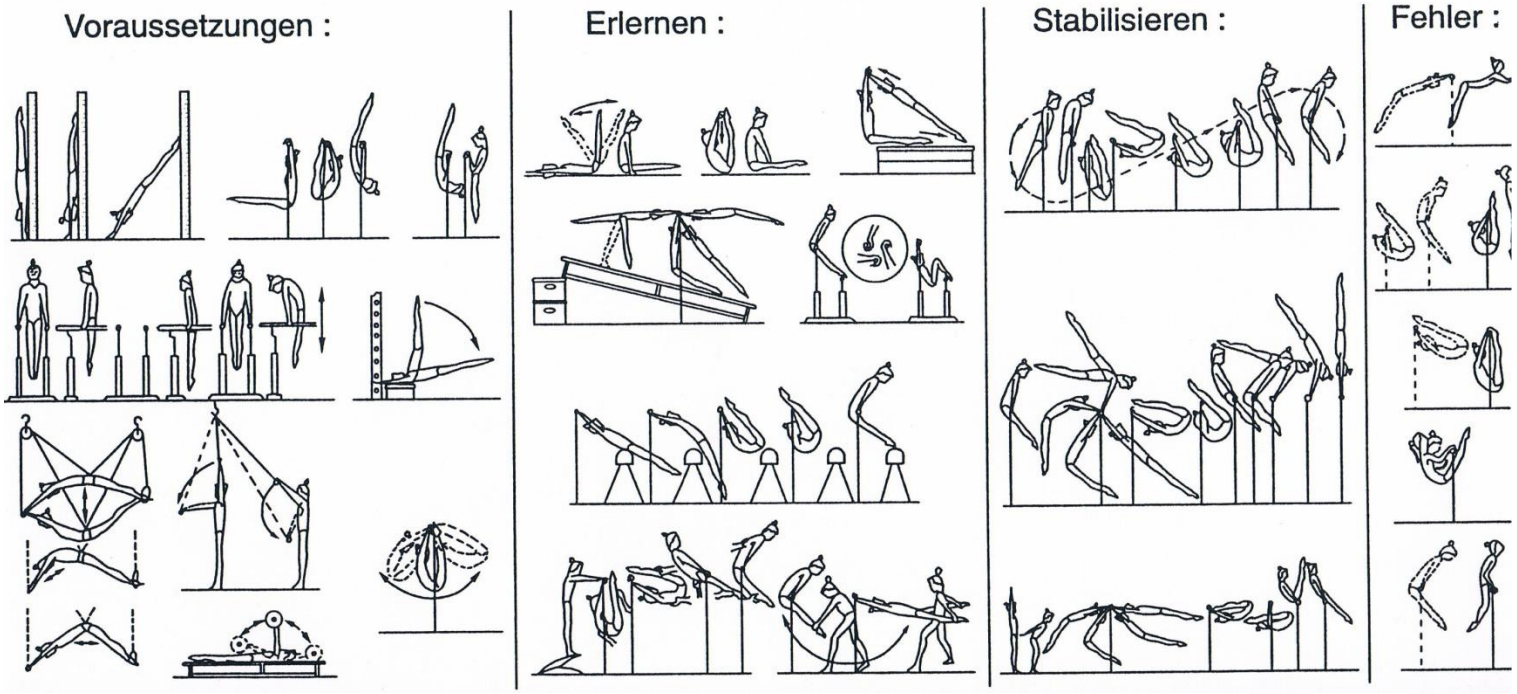
hoher Stütz
Schultervorlage
Schulter aufdrücken
eng zusammenklappen
Beineinsatz
runder Rücken



RTK 2017 Koch, überarbeitete Version von 1995 Copyright Condovici/ Gruhl/ Weber

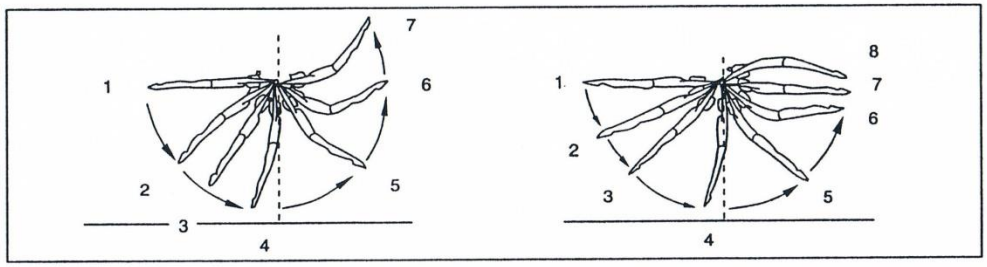
Stufenbarren: Kippe





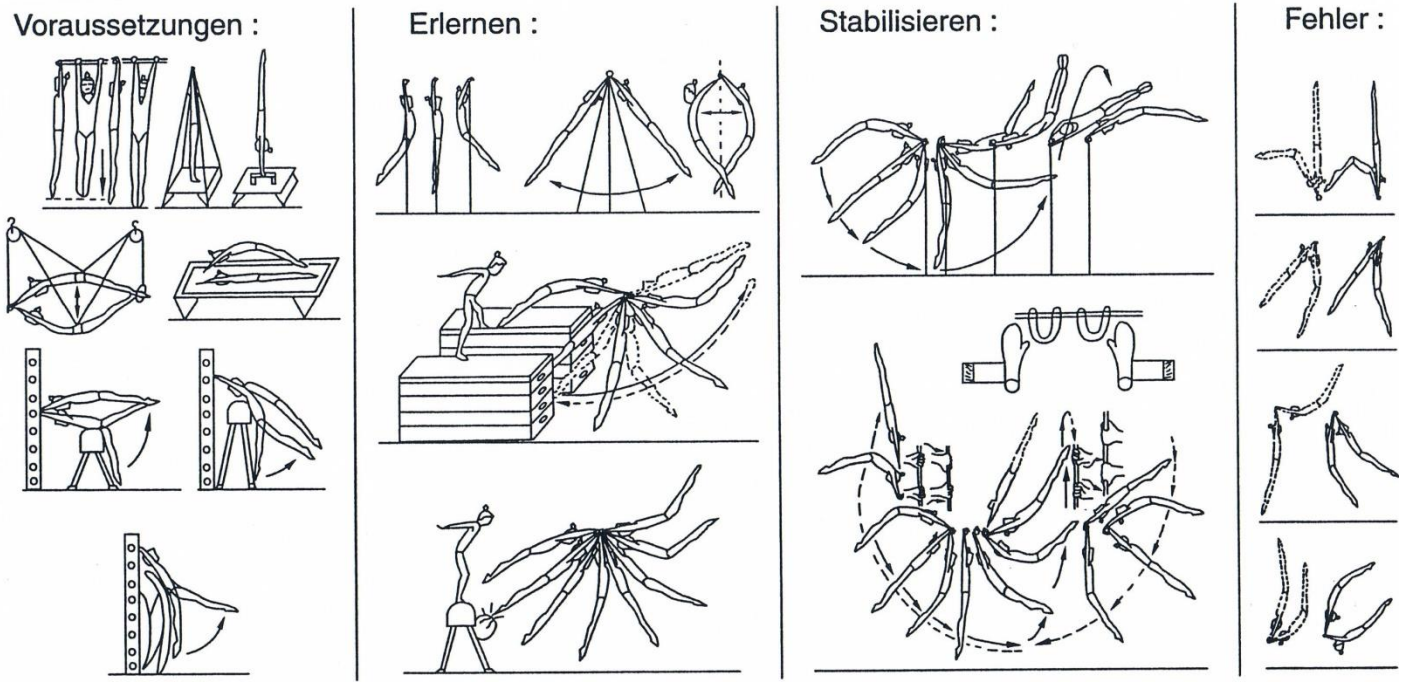
RTK 2017 Koch, überarbeitete Version von 1995 Copyright Condovici/ Gruhl/ Weber

Einzelholm/ Schlaufen: Schwingen rückwärts und vorwärts



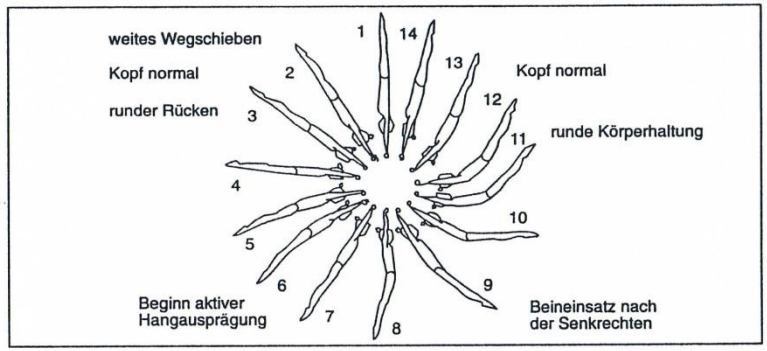
runde Haltung Kopf normal
weit wegschieben Hang später Beineinsatz

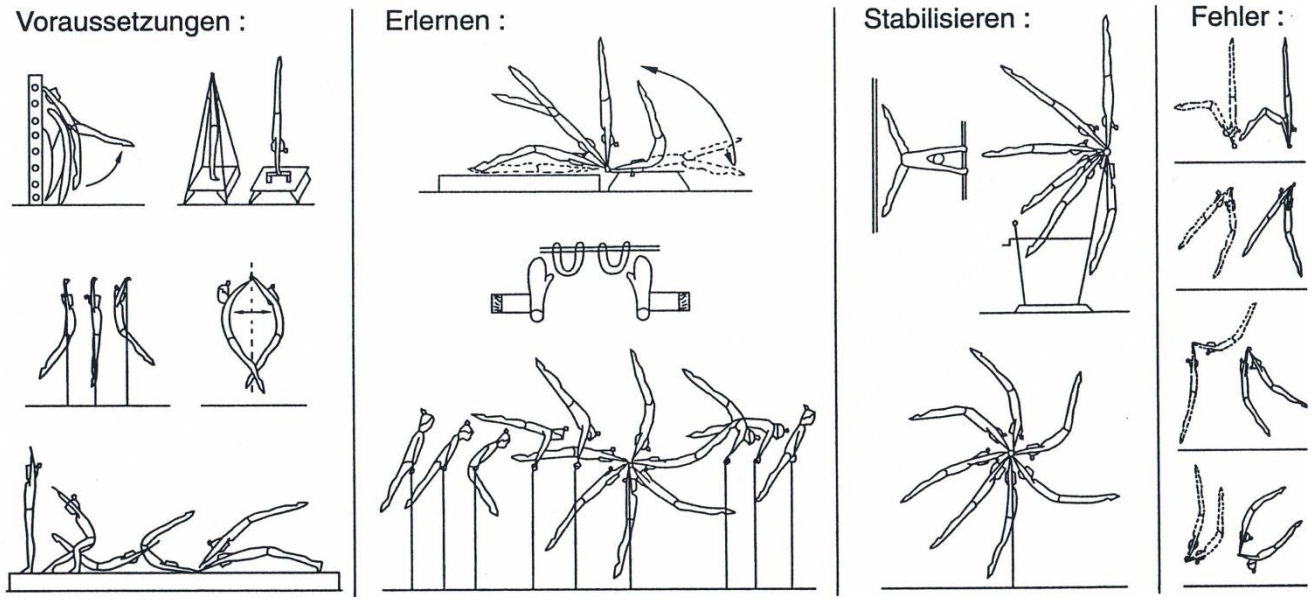
weites Anfallen Druck auf den Holm
Hang später Beineinsatz runder Rücken



RTK 2017 Koch, überarbeitete Version von 1995 Copyright Condovici/ Gruhl/ Weber

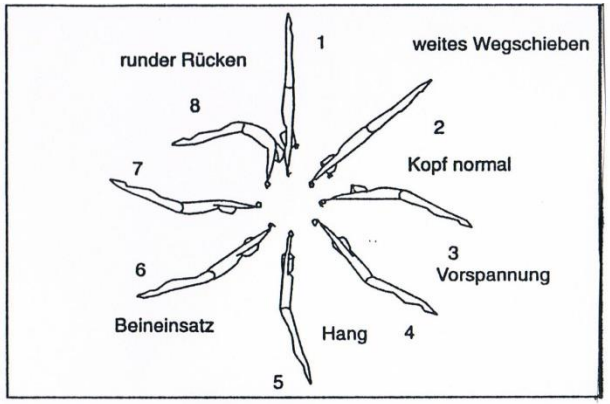
Stufenbarren: Riesenfelge rückwärts

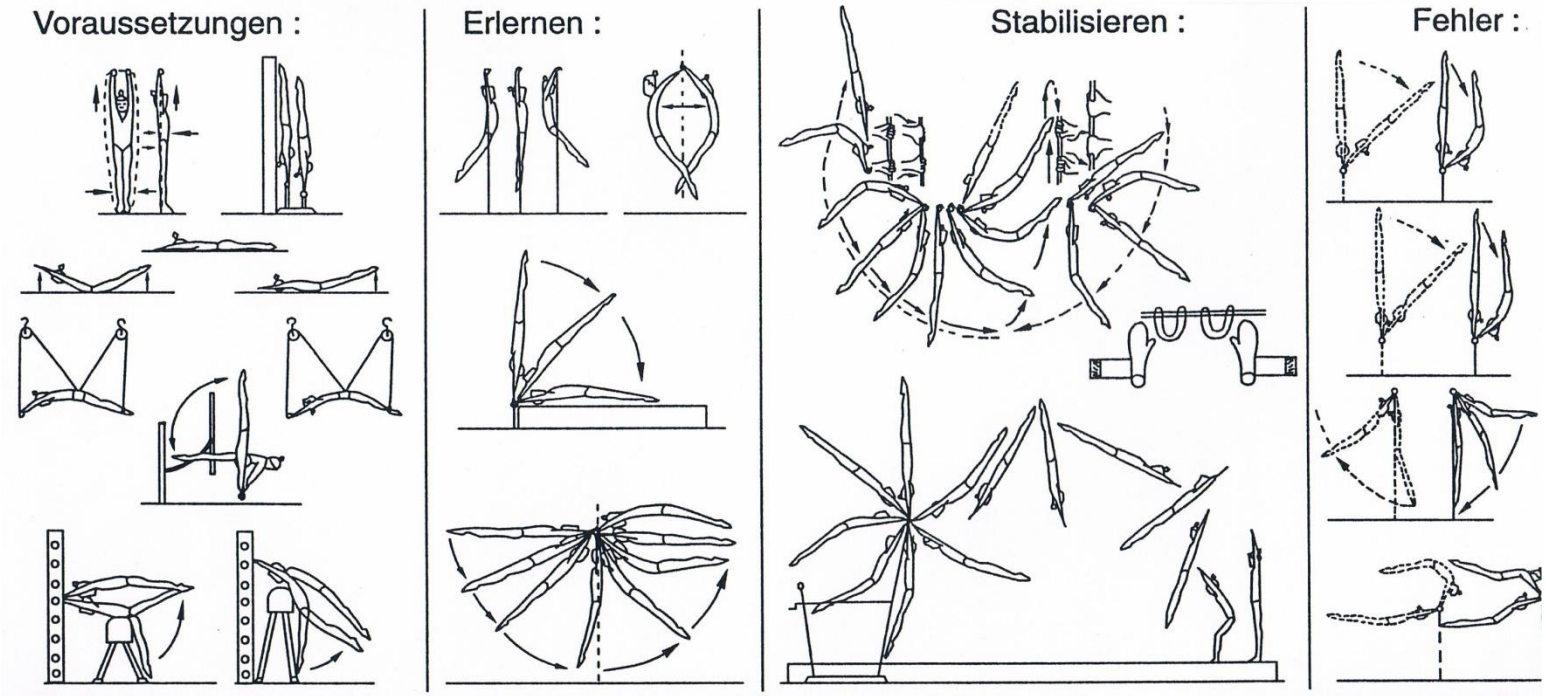




RTK 2017 Koch, überarbeitete Version von 1995 Copyright Condovici/ Gruhl/ Weber

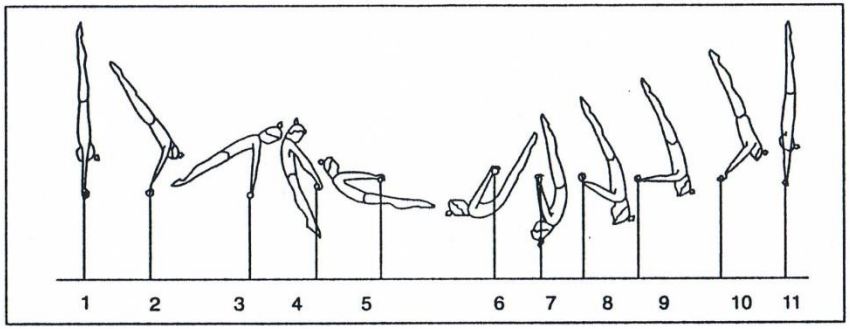
Stufenbarren: Riesenfelge vorwärts





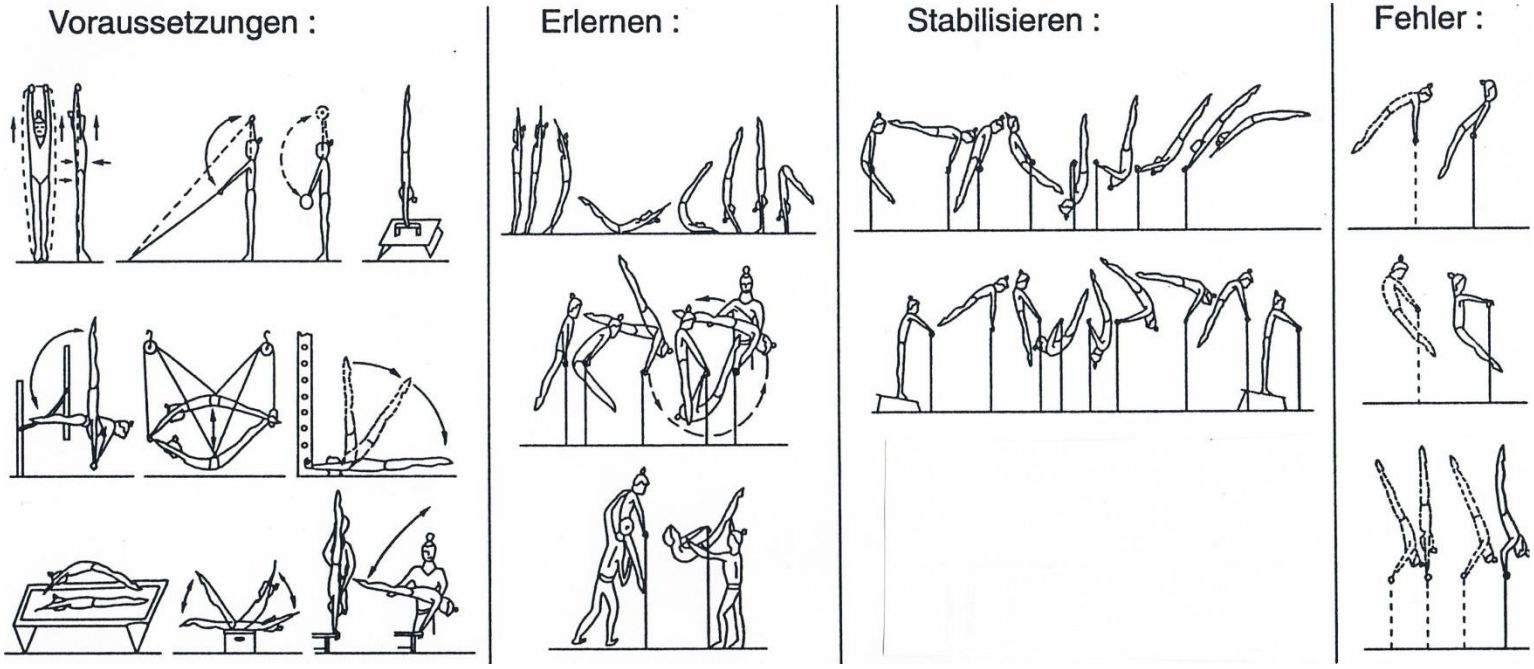
RTK 2017 Koch, überarbeitete Version von 1995 Copyright Condovici/ Gruhl/ Weber

Stufenbarren: Freie Felge in den Handstand



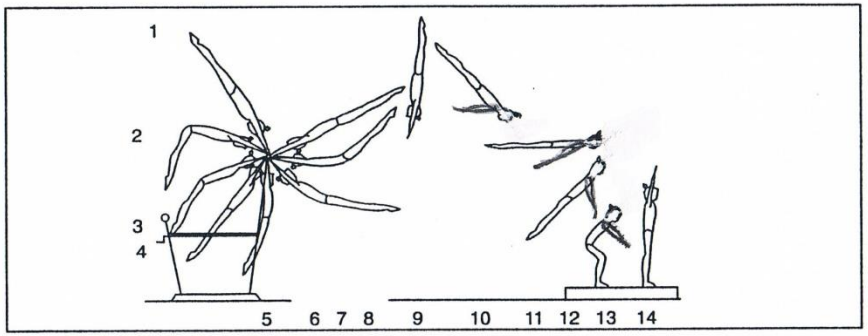
Schulter zurück
aktives Wegdrücken
runde Haltung,Kopf vorn

Schulter öffnen Umgreifen
Kopf - und Körperhaltung beibehalten

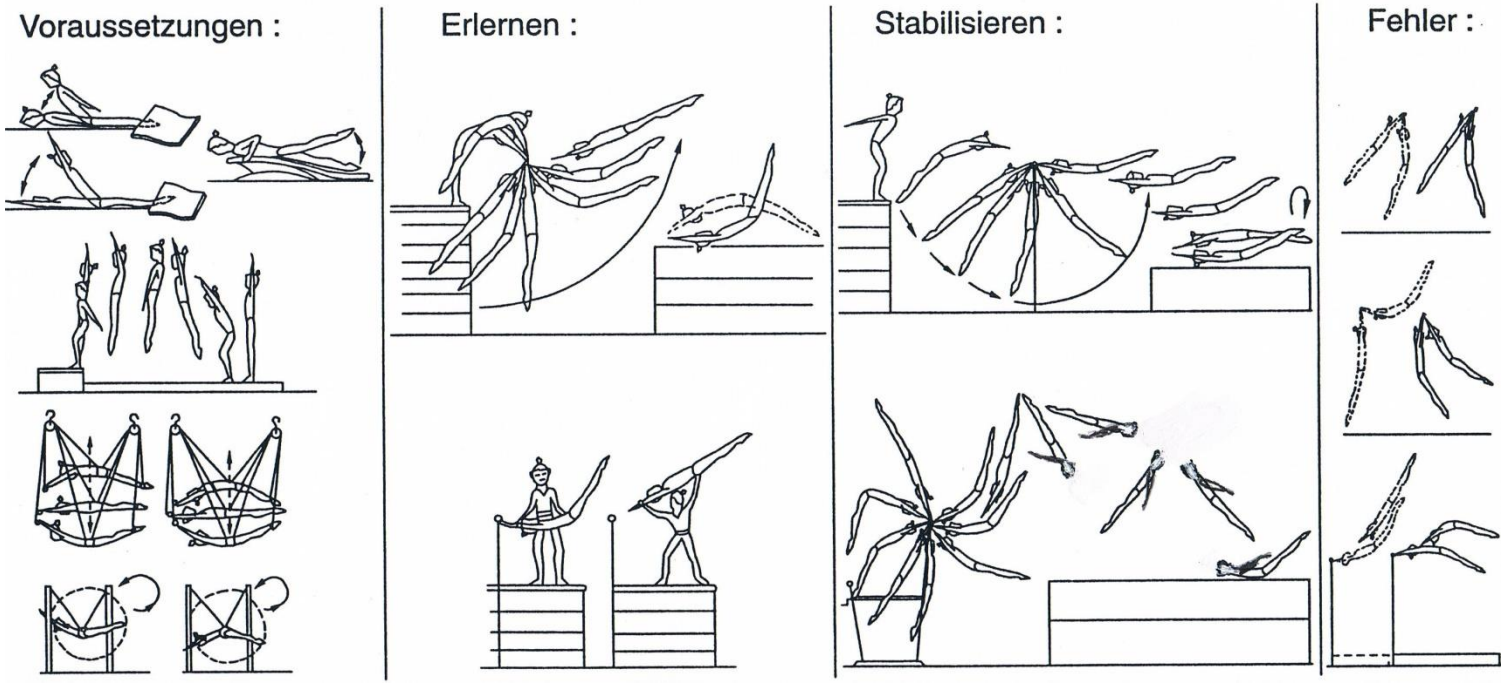


RTK 2017 Koch, überarbeitete Version von 1995 Copyright Condovici/ Gruhl/ Weber

Stufenbarren: Abgang Salto rückwärts gestreckt



Hang Beineinsatz runde Haltung
Schulter öffnen - Lösen Landung



RTK 2017 Koch, überarbeitete Version von 1995 Copyright Condovici/ Gruhl/ Weber