

Unterschiede zwischen		
Hängen	Hangeln	Schwingen
<u>Definition</u> Ohne Bewegung mit den Händen an einem Gegenstand, Griff, Stange o.ä. festhalten, während der Körper frei in der Luft hängt <u>Voraussetzungen/ Aspekte</u> - Griffkraft entscheidend - Kraft in Armen und Rücken - Spannung im Körper - mit langen Armen kraftschonender	<u>Definition</u> Kombination aus Hängen und Schwingen, am komplexesten und schwierigsten, abwechselnde Belastung je einer Hand, der Griff wird gelöst und ein neuer Punkt wird gegriffen, in der Regel die Hände abwechseln. <u>Voraussetzungen/ Aspekte</u> - genaues Greifen nötig - Schwung genau dosieren - große Rumpfstabilität notwendig	<u>Definition</u> Bewegen des Körpers um eine feste Achse, z.B. Stange (durch Schwung) dabei: mit einem oder beiden Händen die Griffpunkt festhalten. <u>Voraussetzungen/ Aspekte</u> - Körperspannung - Griffkraft - Kraft in Rücken, Armen und Rumpf

Es empfiehlt sich ggf. die Spalte Schwingen noch leer zu lassen und erst in Stunde 4 zum Schwingen wieder hinzuzunehmen.