

Rhönrad: Die drei Disziplinen und ihre Anforderungen

Im Rhönradturnen werden drei Disziplinen als Einzelwettkampf betrieben: das Geradeturnen, die Spirale und der Sprung. Neben den Einzelwettkämpfen findet das Rhönrad aber auch bei Partner- und Gruppenwettkämpfen sowie Shows Verwendung.

Geradeturnen

Beim Geradeturnen rollt das Rhönrad auf beiden Reifen. Dies benötigt neben Kraft, Beweglichkeit und Körperspannung viel Radgefühl, das durch stetes Training und einem spielerischen Umgang mit dem Rad erworben wird. Deshalb beginnen Rhönradanfänger meistens mit dieser Disziplin. Die Turnenden können im Geradeturnen mit oder ohne Bindungen turnen.

Spirale

Bei der Spirale rollt das Rhönrad nur auf einem Reifen. Um das Gerät auf einem Reifen halten zu können, muss sich der Körper des Turners im vorderen Reifenniveau befinden. Dies erfordert eine grosse Körperspannung und -beherrschung. Darum turnen die meisten Turner mit der Spirale erst, wenn sie über eine solide Grundspannung verfügen.

Sprung

Der Sprung beinhaltet verschiedene Phasen: In der ersten Phase setzt der Turner das Rad in Bewegung, bleibt selber aber stehen. In der zweiten Phase rennt er dem Rad hinterher und springt in einer dritten Phase an das Rad. In der vierten Phase drückt er sich aus einer sitzenden, handstützenden, liegenden oder stehenden Position vom Rad ab. Der Sprung vom Rad als Überschlag, Strecksprungvariation oder Saltobewegung erfolgen.

Quelle: [Müller, J., Krumm, S., Seiler, M. \(2017\): Rhönradturnen Fachgrundlagen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO