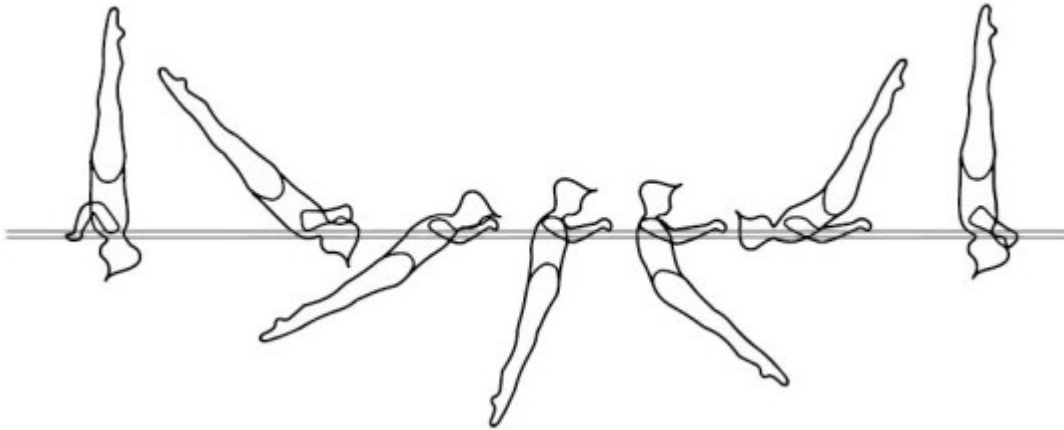


Turnen/Geräteturnen: Barren

Verschiedene Elemente am Barren zeigen die Vielfältigkeit dieses Gerätes. Die Übungen der folgenden Übersicht helfen auf dem Weg zu technischem Können.



Der Barren besteht aus zwei parallelen Holmen, die ca. 350 cm lang und 195cm hoch sind, wobei die Höhe jeweils den Turnenden angepasst werden muss. Zusätzlich wird der Barren auf vier Standrohren gelagert.

Es turnen grösstenteils nur Männer am Barren. Daher wird er auch häufig als «Männerbarren» bezeichnet.

Es lohnt sich, mit den einfacheren Elementen zu beginnen.

- Schwingen
- Schwingen zum Handstand
- Rückschwung zum Oberarmstand
- Rolle rückwärts
- Stemme vorwärts und rückwärts
- Oberarmkippe
- Fallkippe
- Wende zum Niedersprung
- Kehre zum Niedersprung

Quelle: Harder, C., Vils-Harnischberg, S. (2016). Turnen: Geräteturnen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO