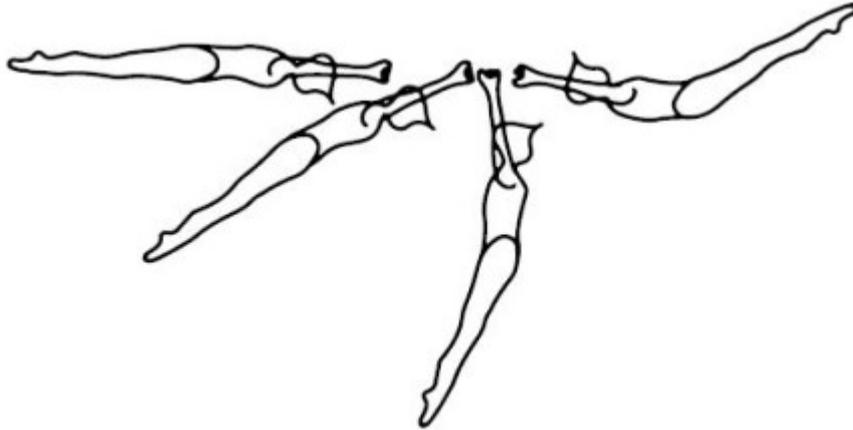


# Turnen/Geräteturnen: Reck

In den letzten Jahren gewann das Reckturnen durch die Aufnahme von drei und mehr Flugelementen pro Übung – zum Beispiel Doppelsalti zum Wiederfangen – noch mehr an Artistik und Attraktivität. Die folgenden Übungen helfen auf dem Weg zu technischem Können.



Das Reck besteht aus einer waagerechten 240 cm langen Stange, die unterschiedlich montiert sein kann und einen Durchmesser von 2,9 cm aufweist.

Beim Reck wird zwischen Schwingen und Schweben unterschieden. Unabhängig von der Reckhöhe können beide Formen geturnt werden. Es zeigt sich jedoch, dass Schweben häufig am tiefen Reck und Schwingen am hohen Reck geturnt werden.

Beim Schweben wird in der Hüfte gebeugt (BRW ist sichtbar). Das Kurbet findet zu einem späteren Zeitpunkt als beim Schwingen statt.

- Knieabschwung/-aufschwung
- Mühlabschwung rückwärts/Mühlaufschwung vorwärts
- Umschwung im Kniehang (Napoleon)
- Felgaufschwung aus Seitstand vl (Aufzug)
- Felge rückwärts (Bauchwelle)
- Felge vorwärts (Bauchwelle vorwärts)
- Kippen (Schwebe-, Lauf-, Schwungkippe)
- Unterschwung zum Niedersprung
- Grätsch- und Bückunterschwung zum Niedersprung
- Grätsch- und Bückumschwung (Sohlumschwünge)
- Schwingen am hohen Reck
- Riesenfelge rückwärts
- Salto rückwärts gehockt

---

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**