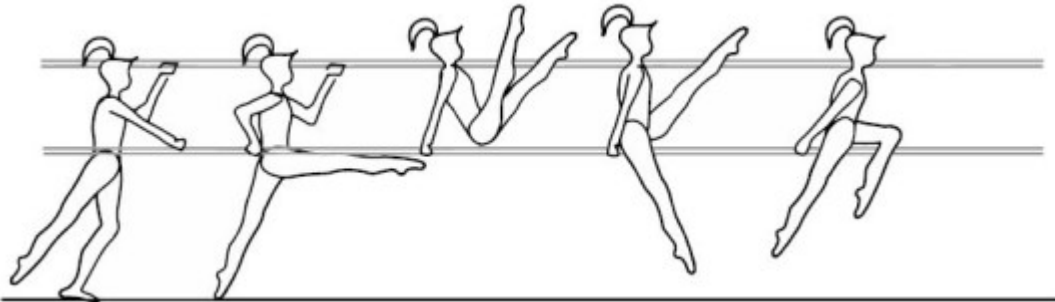


Turnen/Geräteturnen: Schulstufenbarren

Der Schulstufenbarren erfreut sich bei den Turnerinnen grosser Beliebtheit. Kernverbindungen und Elemente des folgenden Übungskatalogs «Schulstufenbarren (SSB)» können relativ schnell mit Hilfe in der Endform ausgeführt werden.



Viele Elemente anderer Geräte (z.B. Barren, Reck, Boden) können mit wenigen Anpassungen am SSB geturnt werden. Die Leitenden sollen ihre Ideen mit Übungen von ergänzen – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

- [Fechtkehre zum Aussenquersitz](#)
- [Rolle vw Aussenquersitz](#)
- [Schulterstand nH/hH](#)
- [Rolle rw zum Stütz hH](#)
- [Felge rw am nH](#)
- [Felgabschwung hH](#)
- [Rad über nH](#)
- [Einhängen zum Handstand](#)
- [Handstand Abrollen nH](#)

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