

Turnen/Geräteturnen – Barren: Rückschwung zum Oberarmstand

Der Oberarmstand ist ein statisches Element, das häufig als Vereinfachung des Handstandes gesehen wird.

Gegen Ende des Rückschwungs die Arme beugen und die Oberarme möglichst weit von den Händen auf die Holmen legen. Den Rückschwung weiterlaufen lassen bis zur senkrechten I-Pose. In der Endposition die Ellbogen nach aussen unten drücken. Dabei drehen die Hände zur Seite nach aussen.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Rückschwung mit Oberarmstand (BA.50305.03)

Rückschwung zum Oberarmstand mit oder ohne Hilfe. Am Ende des Rückschwungs den Körperschwerpunkt nach vorne verlagern, die Oberarme auf die Holmen legen und die Ellbogen nach aussen drücken.

Bei zu wenig Schwung erfolgt der Griff an Hüfte von vorne, bei zu viel von hinten. Die Beine weiter rückwärts nach oben laufen lassen zum Oberarmstand in der I-Position (Den Oberarmstand an den Hüften sichern).

Vollständige Aufbaureihen stehen in der Broschüre «Turnen – Geräteturnen» zur Verfügung.

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