

Turnen/Geräteturnen – Reck: Umschwung im Kniehang (Napoleon)

Der Napoleon braucht etwas Mut, weil der Griff der Arme gelöst werden muss und der Körper nur an den Kniekehlen mit der Reckstange in Kontakt bleibt.

Aus dem Sitz rll die Hüfte anheben und die Stange in die Kniekehlen schieben. Den Griff zur Hochhalte lösen, und den Körper nach oben hinten ausstrecken (Drehung rw beginnt). Die Reckstange in den Kniekehlen gut «einklemmen». Die Arme in der Verlängerung des Oberkörpers ausstrecken, und die Drehung weiter nach vorne oben laufen lassen. Die Beine nach dem Passieren der Horizontalen strecken («aushängen»), und auf den Füßen landen.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Napoleon mit Hilfe von Barren und Leiter (RE.40405.03)

Liegehang mit Knien eingehängt am Reck und Griff an einem Barrenholmen. Griff lösen und mindestens in die Horizontale pendeln lassen, Beine strecken und Niedersprung. Helfen: Unterstützung der Drehung am Rumpf, die dem Reck nähere Hand hilft am Bauch, die andere am Rücken.

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