

Turnen/Geräteturnen – Reck: Salto rückwärts gehockt

Der Salto rückwärts gehockt ist ein Abgangelement am Reck.

Aus dem Vorschwung im C+ bleibt der ARW zwingend offen. Kurz vor dem toten Punkt sind die Beine angehockt, damit der Übergang zur Flugphase möglich ist. Die Beine strecken und auf den Füßen landen.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Salto rw mit Hilfe (RE.40801.03)

Aus dem Vorschwung Salto rückwärts in Originalgeschwindigkeit mit Hilfestellung. Landung auf eine Weichmatte.

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