

Turnen/Geräteturnen – Schulstufenbarren: Einhängen zum Handstand

Zur Ausführung dieses Elementes ist der Handstand Voraussetzung. Zudem braucht es etwas Mut, da der Körper rückwärts gesenkt werden muss.

Aus dem Stützrl am nH werden die Füsse am hH eingehängt. Den Oberkörper rw nach hinten unten führen, bis die Hände den Boden berühren (Arme in der Verlängerung des Körpers). Die Füsse lösen, evtl. leicht abstossen und über den Handstand bis zum Stand (die Beine nacheinander auf den Boden führen).

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Handstand rw mit Hilfe (SSB.00001.02)

Das Element mit Partnerhilfe ausführen. Die Helferin unterstützt das Absenken an Schultern und am unteren Rücken. Sie gibt, wenn nötig, nach dem Abstossen am hinteren Oberschenkel Schubhilfe.

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