Turnen/Geräteturnen – Schulstufenbarren: Fechtkehre zum Aussenquersitz

Die Fechtkehre aus dem Stand wird häufig als einfacher Aufgang am SSB geturnt.

Zwischen beiden Holmen stehend (Innenquerstand) mit Blick zur Barrenmitte. Griff am hH und nH. Mit dem Bein (Seite nH) Schwung holen. Es folgt ein kräftiger Einsatz des Schwung- und des Sprungbeins mit einer anschliessenden Beinschere beim Überspreizen des nH bis zur Endposition im Aussenquersitz auf dem nH. Im Aussenquersitz ist der Oberkörper aufrecht. Das hintere Bein ist gestreckt, der vordere Unterschenkel parallel dazu.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Fechtkehre mit Drehung (SSB.60521.03)

Aussenfechtkehre mit einer Drehung um die Längsachse. Nach dem Überspreizen auf den nH bleibt das Sprungbein nach oben gestreckt. Es folgt eine Längsachsendrehung des ganzen Körpers vom Barren weg (Rotation um das auf dem nH platzierte Bein). Das nach oben gestreckte Bein zeichnet einen horizontalen Kreis von 360°. Die Hände greifen nacheinander von unten an den hH, anschliessend Griffwechsel der ersten Hand, um die Drehung zu unterstützen. Die Bewegung endet im Aussenquersitz.

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