

Turnen/Geräteturnen – Schulstufenbarren: Rolle vw Aussenquersitz

Die Rolle rw zum Aussenquersitz am niederen Holm wird häufig als Aufgang oder als Einstieg zu einer Übung geturnt.

Zwischen den Holmen stehend mit Blick zur Barrenmitte (Innenquerstand). Durch Senken des Oberkörpers vw und Hochführen der Arme rw können beide Holme von unten aussen gegriffen werden.

Die Hand am hH greift etwas weiter vorne als die Hand am nH. Mit geschlossenen Beinen abspringen und den Oberkörper in C+-Pose aufrollen auf dem nH zum Aussenquersitz. Dieses Element kann mit gebeugten oder gestreckten Beinen geturnt werden.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Vom Stand, Rolle vw auf nH mit Hilfe (SSB.60601.03)

Aufrollen zum Aussenquersitz mit Partnerhilfe. Stützhilfe vom Rücken her an den Hüften. Die Hilfe erfolgt beim Abspringen und Einrollen sowie beim Positionieren des Gesässes auf dem nH.

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