Turnen/Geräteturnen – Schulstufenbarren: Schulterstand nH / hH

Beim Schulterstand am SSB stehen verschiedene Möglichkeiten der Ausführung zur Verfügung. Vielseitiges Trainieren und Üben ist erwünscht.

Schulterstand am niederen Holm: Zwischen den Holmen stehend (Innenquerstand) und den nH so fassen, dass der Ellbogen nach oben schaut. Die andere Hand wird rw hochgeführt und greift den hH von unten aussen. Beidbeinig abspringen und Oberkörper vw senken. Aufsetzen der Schulter (auf Muskulatur) auf dem nH. Ein Aufrollen über die C+-Pose (direkt oder über eine «Päckli»-Position). Hüfte, Schulter und Füsse befinden sich übereinander. Endposition I.

Schulterstand am hohen Holm: Die Bewegungsausführung am hH unterscheidet sich hauptsächlich in der Ausgangsstellung. Stehend auf dem nH und beide Holmen mit je einer Hand greifen. Die Schulter wird auf den hH aufgelegt, der Arm am nH ausgestreckt. Aufrollen über die C+- Pose in die Endposition I (direkt oder über eine «Päckli»-Position). Hüfte und Schulter befinden sich übereinander.

Für dieses Element stehen folgende Aufbauübungen auf Video zur Verfügung.

Aus Stütz hH zum Schulterstand n.H (SSB.60309.03)

Schulterstand am nH aus dem Stütz am hH übers Päckli. Die Schulter wenig hinter der Hand aufsetzen und die Hüfte über die Schultern bringen. Anschliessend strecken und Gleichgewicht halten (mit gebeugten oder gestreckten Beinen möglich).

Schulterstand hoher Holmen (SSB.60310.04)

Schulterstand am hH über das Päckli ausführen.

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