

# Turnen/Geräteturnen – Schulstufenbarren: Rolle rw zum Stütz hH

**Die Rolle rw auf den hH braucht einige Wiederholungen um die Orientierung- und Bewegungsrichtung zu erfahren.**

Aus dem Aussenquersitz in die Rückenlage auf den nH. Eine Hand greift den hH von unten aussen. Die andere Hand greift von oben aussen neben dem Ohr den nH. Den BRW schliessen und eine Sturzhangposition einnehmen. Streckung des BRW mit einer ¼-Drehung zur Bauchlage auf den hH, wobei sich gleichzeitig der untere Arm am nH abstösst und anschliessend löst. Stabilisierung in Stützposition am hH. Die Übung kann auch in der Liegeposition gestartet werden.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

## Rolle rw zur Stütz mit Hilfe (SSB.60605.03)

Bewegungsausführung mit Partnerhilfe am Schulstufenbarren. Der Partner steht vor dem nH, Stützgriff an der Hüfte. Der Partner hilft, die korrekte Richtung zu finden und den Höhenunterschied zu überwinden.

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**