

Turnen/Geräteturnen – Schulstufenbarren: Felge rw am nH

Die Felge rw kann neben dem Reck auch am SSB geturnt werden.

Aus Stütz vl am hH zum Hang ausstossen. Einen Vorschwung mit gestreckten Armen, offenem BRW und gebeugten Knie bis zum Anschlag der Hüfte am nH in gehockter Position ausführen. Durch ein schnelles Hüftbeugen (Holmen einklemmen) und einen Griffwechsel an den nH die Felge rw auslösen. In einem C+ bleiben. Durch die Körperstreckung zur Endposition im Stütz vl. am nH (I-Pose) wird die Bewegung gestoppt.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Felge vw mit Anschwingen (SSB.60711.03)

Felge rw aus dem Anschwingen mit Partnerhilfe. Rotationshilfe an Hüften und Beinen, sobald die Hüfte den nH berührt.

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