

# Turnen/Geräteturnen – Schulstufenbarren: Felgabschwung hH

Der Felgabschwung rw am hohen Holm zum Stand wird häufig als Abgangelement gewählt. Er kann aber auch mit einem Positionswechsel der Turnerin genützt werden.

Aus der Stütz rl auf dem hH den gestreckten Körper rw senken, ohne die Arme zu beugen (I-Pose/leichtes C-). In der Vertikalen die Hüfte beugen (BRW verkleinern) und den Holm loslassen. Auf den Füßen landen.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

## Felgabschwung hH (SSB.60719.02)

Endform mit (verbal oder taktil) oder ohne Partnerhilfe.

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**