Turnen/Geräteturnen – Schulstufenbarren: Rad über nH

Das Rad sw aus dem Schulterstand wird häufig als Abgangselement gewählt.

Im Schulterstand am nH wird die I-Pose gehalten und der KSP sw nach aussen verlagert. Den Griff am hH lösen, damit der Körper auf die Seite kippen kann. Die Landung erfolgt auf den Beinen zum sicheren Stand neben dem nH. In der Ausführung mit dem Rad werden die Beine in einer gegrätschten Position nach unten geführt. Beim Überschlag sw bleiben die Beine geschlossen.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Rad über nH mit Hilfe (SSB.60901.01)

Um die Bewegung zu führen und den sicheren Stand zu gewährleisten, Stützhilfe durch eine Partnerin hinten an den Hüften. Ihr äusserer Arm greift die Hüfte der Turnerin auf der Seite des hH, (Kastenoberteil im Barren vereinfacht den Sprung zum Schulterstand am 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