

Turnen/Geräteturnen – Schulstufenbarren: Handstand Abrollen nH

Zur Ausführung dieses Elementes ist der Handstand Voraussetzung.

Aus dem Stütz vl am nH den Oberkörper über die C+-Pose senken und die Hände auf dem Boden aufsetzen. Durch Öffnen des BRW die Beine mit Schwung nach oben bis zur Handstandposition (IPose) führen. Den Körper verlängern (Füsse zur Decke stossen) und abrollen über die C+-Pose zum Stand.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Handstand abrollen mit gegrätschten Beinen (SSB.60303.02)

Variante der Endform: Die Turnerin grätscht beim Senken des Oberkörpers die Beine, schwingt zum Handstand hoch, schliesst die Beine und rollt ab.

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