

Turnen/Geräteturnen – Barren: Schwingen

Das Schwingen als Basiselement beim Barren muss zwingend technisch korrekt erarbeitet werden.

Beim Stützen sind die Arme leicht nach aussen gedreht, die Ellenbeuge zeigt nach vorne. Im Vorschwung hat der Körper eine leichte C+-Pose. Im Rückschwung ist der Körper gestreckt in einer I-Pose oder einem leichten C-.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Schwingen mit Gummiseilen (BA.K1-B.01)

Leichtes Schwingen zwischen zwei Gummiseilen. Mit den Oberschenkeln die Gummiseile vorne und hinten berühren.

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