

Turnen/Geräteturnen – Reck: Mühlabschwung rw / Mühlaufschwung vw

Aus dem Spreizsitz den Körper nach hinten schieben zur Mühlab-, Mühlaufbewegung.

Aus dem Spreizsitz (Ristgriff) den Körper anheben und Abschwung rw zur gespreizten Sturzhanglage ausführen. Am Ende des Rückpendelns im Aufschwung den BRW bis zur Kerze öffnen (Kippstoss). Die Kerzenposition bis zum erneuten Spreizsitz halten.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Mühlabschwung rw / Mühlaufschwung vv (RE.00002.03)

Mühlabschwung/-aufschwung aus dem Spreizsitz auf der Stange mit oder ohne Hilfe ausführen.

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