

Turnen/Geräteturnen – Reck: Grätsch- und Bückumschwung (Sohlumschwünge)

Der Umschwung ist ein Element, das meistens in Verbindung geturnt wird. Er kann in zwei Ausführungen geturnt werden.

Grätsch- und Bückumschwung rw: Aus dem Stütz vl (Ristgriff) hoher Rückschwung zum leichten C- (die Füße sollten schulterhoch sein). Auf die Stange aufbücken oder aufgrätschen. Blick zu den Knien, Beine gestreckt.

Bückumschwung vw: Aus dem Stütz rl (Kammgriff) durch leichtes C- Schwung holen und aufhocken, Blick zu den Knien, Hüfte nach oben schieben und die Beine strecken. Um die Drehung Bückumschwung vw oder rw auszulösen, ziehen die obere Rückenpartie und die gestreckten Arme nach oben hinten (rw)/oben vorne (vw). Gleichzeitig drücken die Füße gegen die Stange. Bei ca. 7/8 des Umschwungs die Knie kurz beugen und über der Stange wieder strecken (schnelle kleine Bewegung). Der Blick bleibt auf die Knie gerichtet. Das Element wird in der aufgebückten/ aufgegrätschten Position beendet.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Bückumschwung rw + Unterschwingung (RE.4041x.03)

Bückumschwung rw zum Bückunterschwingung zum Niedersprung mit 2 Helfern. Die helfenden Personen stehen vor der Stange und greifen unter der Stange durch an das Handgelenk der Turnerin. Sie begleiten die ganze Bewegung. Die weiter vom Reck entfernte Hand unterstützt an der Hüfte beim Niedersprung.

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