

Turnen/Geräteturnen – Schaukelringe: Sturzhang hinten

Der Sturzhang ist eine wichtige Basisübung an den Schaukelringen.

Das Heben zum Sturzhang im Rückschaukeln erfolgt genau im Umkehrpunkt. Den Körper in die I-Position strecken. Die Arme im Umkehrpunkt beugen und gleichzeitig das Becken einrollen. Die Beine nach vorne oben in den Sturzhang führen. Der Blick ist auf die Knie gerichtet.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Sturzhang ab Kasten (SR.20206.02)

Auf einem Kasten stehend in den Sturzhang springen und vorschaukeln.

Sturzhang hinten (SR.20206.00)

Endform.

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