

Turnen/Geräteturnen – Barren: Wende zum Niedersprung

Eine Wende ist ein Abgang aus dem Rückschwung – den Bauch dem Holm zuwenden.

Aus dem Rückschwung über den Holmen schwingen. Die Gewichtsverlagerung erfolgt zur Seite, damit ein Niedersprung mit Landung im Seitstand möglich ist. Die Arme bleiben gestreckt. Beim Helfen absprechen, auf welcher Seite der Abgang erfolgt. Der Helfer stellt sich auf die gegenüberliegende Seite.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Wende mit Hilfe (BA.50701.03)

Wende aus dem Barren mit Hilfe.

Helfen: Die vordere Hand des Partners schiebt den Turner an den Schultern, die hintere Hand am Becken über den Holmen.

Variante: Die Schwunghöhe steigern und eine Hochwende durch die Handstandposition zum Seitstand 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