

Turnen/Geräteturnen – Barren: Kehre zum Niedersprung

Eine Kehre ist ein Abgang aus dem Vorschwung – Rücken dem Holm zuwenden.

Am Ende des Vorschwungs in C+ über den Holmen schwingen. Am Ende des Vorschwungs Schwerpunkt zur Seite verlagern, damit der Körper (Rücken über Holmen) zum Seitstand neben dem Barren geführt werden kann. Die Arme bleiben gestreckt.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Kehre mit Hilfe (BA.50501.02)

Kehre oder Kehre mit $\frac{1}{4}$ -Drehung zum Stand mit Leiterhilfe.

Helfer: Stützgriffe an hinteren Oberschenkel und an den Schultern. Diese ermöglichen eine Stosshilfe für die Bewegung über den Holmen.

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