

Turnen/Geräteturnen – Barren: Stemme vorwärts und rückwärts

Die Stemme kann vorwärts oder rückwärts ausgeführt werden.

Stemme rückwärts: Aus dem Rückschwung im Oberarmhang die Beine aktiv nach hinten oben führen, C- halten. Am Ende des Rückschwungs erfolgt die Kurbettbewegung die eine Stemmbewegung der Arme zum Stütz ermöglicht. (Schultern müssen über Hände (= Stützpunkt) geschoben werden).

Stemme vorwärts: Aus dem Vorschwung im Oberarmhang nach der Senkrechten die Beine aktiv nach vorne oben führen (Schnäpperbewegung) und den Körper in der C+-Pose blockieren. Sobald die Beine die Höhe der Holme passiert haben, eine Stemmbewegung mit den Armen ausführen und dabei die Schultern über den Stützpunkt schieben.

Für dieses Element stehen folgende Aufbauübungen auf Video zur Verfügung.

Stemme rw mit Hilfe (BA.51301.02)

Endbewegung mit oder ohne Hilfe ausführen.

Helfen: Hände am Bauch oder vorderen Oberkörper und den Oberschenkeln positionieren und den Körper nach oben stossen.

Stemme vw mit Hilfe (BA.51303.02)

Aus dem Oberarmhang vorschwingen und Stemme vorwärts ausführen.

Variante: gleiche Übung mit anschliessendem Grätschsitz.

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