

Turnen/Geräteturnen – Boden: Überschlag vorwärts

Durch Abdruck der Hände und mehr Dynamik wird aus dem Handstand bald ein Handstandüberschlag.

Aus dem Hüpfen über ein C+ in den Handstand. Ausstossen aus den Schultern und Handgelenken sowie mit einem Impuls der Fersen zu einer Flugphase in C-. Landung über ein C- zum Stand. Die Arme bleiben immer in der Hochhalte, der Blick ist zu den Händen gerichtet.

Für dieses Element stehen folgende Aufbauübungen auf Video zur Verfügung.

Überschlag vw auf Kasten (BO.10902.05)

Auf Kästen (Anordnung «T») mit oder ohne Hilfe zum Handstand hochschwingen. Aus den Schultern stossen und den Blick zu den Händen richten. Die Position halten. Helfer führen die Turnerin zur Standposition auf der Matte. Stützgriff an den Schultern und Oberschenkel.

Überschlag mit erhöhter Ausgangslage und Hilfe (BO.10902.11)

Überschlag vw mit oder ohne Hilfe von erhöhter Ebene oder auf der Mattenbahn am Boden.

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