

# Turnen/Geräteturnen – Barren: Schwingen zum Handstand

**Der Handstand kann als Erweiterung direkt an die Schwing-Bewegung angehängt werden.**

Aus dem Rückschwung über ein leichtes C- zum Handstand in der I-Pose schwingen. Um aus dem Handstand wieder abzuschwingen, die Schultern leicht nach vorne verlagern. Der Handstand am Boden oder Bodenbarren muss für dieses Element problemlos geturnt werden können.

Für dieses Element steht folgend Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

## Mit Hilfe heben zum Handstand (BA.50302.02)

Schwingen zum Handstand. Der Helfer steht auf einem Kasten neben dem Barren und unterstützt den Turner mit dem Griff an den Schultern und am Oberschenkel. Im Handstand zum Klammergriff am Oberschenkel wechseln.

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**