Turnen/Geräteturnen – Barren: Rolle rückwärts

Die Rolle rw wird fliessend geturnt und durchläuft den Oberarmstand.

Aus dem Oberarmstand den Körper nach oben verlängern und den Griff zum Vorschwung im Oberarmhang lösen. Vor dem Vorschwung mit den Händen die Holmen erneut greifen. Die Füsse weiterlaufen lassen und in der C+-Pose den Schwung weiter nach vorne oben ziehen. Kurz vor der Senkrechten (Füsse über Kopf) die Griffe lösen und dabei den Körper strecken (I-Pose).

Arme zurückführen in die Ausgangsposition. Das Element wird meistens fliessend geturnt und durchläuft den Oberarmstand. Dabei bleiben die Arme bis zum erneuten Vorschwung seitwärts gestreckt, bevor sie erneut die Holmen fassen.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Rolle rw (BA.51006.03)

Aus dem Oberarmstand Rolle rw mit (und ohne) Hilfe. Helfen: Durch Unterstützung an Hüften und eventuell an Schultern den Turner in die Endposition führen.

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