

Turnen/Geräteturnen – Reck: Unterschwingung zum Niedersprung

Nach dem Unterschwingung ist der Kontakt zum Gerät verloren und daher ist es ein Abgangelement.

Aus dem Stütz VI Rückschwung zum leichten C-. Schultern bleiben über der Stange. Zurückführen des Körpers im C+ an die Stange. Pose fixieren. Oberkörper fällt nach hinten, Körper rotiert um die Stange in die Strecksturzhanglage. Aktives Öffnen des ARW mit gestreckten Armen bis zum leichten C-. Griff lösen zur Flugphase. Die Arme bleiben bis zur Landung in der Hochhalte.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Unterschwingung in Zeitlupe (RE.40303.01)

Mit Hilfe den Unterschwingung aus dem Stütz in Zeitlupe ausführen. Personenhilfe: An den Oberschenkeln hinten und am oberen Rücken/an der Schulter stützen.

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