

Turnen/Geräteturnen – Reck: Felge vorwärts (Bauchwelle vorwärts)

Bei der Felge wird der Körper einmal um die Stange geführt, ohne dabei den Kontakt mit der Hüfte zu verlieren.

Aus einem hohen Stütz vl mit Ristgriff den Körper nach vorne oben ins C- herausschieben (Stange bei den Oberschenkeln). Den Körper im C- vw bis zur Waagrechten absenken. Durch ein schnelles Einrollen des Oberkörpers über ein C+ (schliessen des BRW) und das Weiterführen der Fersenbewegung rotiert der Körper um die Stange (Nase wird in Richtung Füsse/Knie geführt). Hände greifen um (Position analog Endstellung im Stütz). Den Körper zum Stütz vl aufrollen.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Felge vw mit Hilfe (RE.40208.02)

Felge vorwärts mit Personenhilfe turnen. Die Unterstützung erfolgt am oberen Rücken (Rotationsgeschwindigkeit) und an den Oberschenkeln vorne. Zusätzlich wird der Körper an die Stange gedrückt.

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