

Turnen/Geräteturnen – Reck: Felge rückwärts (Bauchwelle)

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

Aus dem Stütz vl Rückschwung zum l/leichtem C-. Dabei bleiben die Schultern über der Stange. Anschliessend die Hüfte an die Stange zurückführen und den Körper in einer C+-Pose fixieren. Mit dem Oberkörper zurückfallen (Schultern nach hinten führen) und rw im C+ um die Stange rotieren. Aufrichten zum Stütz vl. Die Arme bleiben während der ganzen Bewegung gestreckt.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Felge rw mit Hilfe (RE.40205.03)

Endform mit Partnerhilfe ausführen. Für die erfolgreiche Ausführung ist ein aktiver Rückschwung entscheidend. Die Leiterin steht dabei vor der Stange. Sie greift unter der Stange durch, um die Bewegung früh begleiten zu können und unterstützt die Rotation an Rücken und Oberschenkel.

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