Turnen/Geräteturnen – Reck: Felgaufschwung aus Seitstand vl (Aufzug)

Der Felgaufschwung ist ein klassisches Element, um eine Reckübung zu beginnen und den Körper in die Stützposition zu bringen.

Aus der Ausgangsposition (Stand vl, Ristgriff) erfolgen ein Vorhochschwingen des Schwungbeins und ein gleichzeitiger Abdruck des Standbeins. Die Hüfte zur Stange bringen und im C+ um die Stange drehen. Dabei die Arme abgestimmt auf die Bewegung strecken. Körper aufrollen und zum Stütz vl aufrichten.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Felgaufschwung ab Kasten (RE.40219.03)

Im Seitstand vl einen Fuss auf einem Kastendeckel stellen. Das Schwungbein energisch an der Erhöhung vorbeischwingen und die Hüfte zur Stange führen. Aufrollen über ein C+ zum Stütz vl.

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