

# Turnen/Geräteturnen – Boden: Rondat (Radwende)

**Das Rondat als komplexes Element im Geräteturnen benötigt eine gute Koordination und angepasste Dynamik.**

Aus dem C+ Vorschritt mit halber Drehung zum Handstand in C-. Aus dem Handstand in C- aktives Abdrücken aus den Schultern und den Handgelenken zum C+-Flug (Kurbet). Der Kopf bleibt immer zwischen den Armen, der Rumpf ist stabil. Werden die Beine vor der Senkrechten geschlossen, kann das Kurbet besser erfolgen.

Für dieses Element stehen folgende Aufbauübungen auf Video zur Verfügung.

## Rondat mit Absprung von Reutherbrett (BO.10920.03)

Übung für den «Anlauf-Hüpfer». Beidbeiniger Absprung von einem Reutherbrett mit Landung im Ausfallschritt. Die Arme kommen während des Absprungs von unten nach vorne oben neben die Ohren. Bei der Landung wird das vordere Bein gebeugt.

## Rondat mit Landung auf (dicke) Matte (BO.10920.12)

Rondat mit anschließendem Absprung in die erhöhte Rückenlage (Vorbereitung Flic-Flac) oder auf eine Matte in den Stand (Vorbereitung Salto rw).

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**