

# Turnen/Geräteturnen – Reck: Riesenfelge rückwärts

**Die Riesenfelge am hohen Reck braucht Mut und genügend Körperspannung. Es empfiehlt sich das Element mit Schlaufen und Personenhilfe zu erwerben.**

Am Ende eines Rückschwungs werden die Schultern aktiv herausgeschoben. Anschliessendes Abschwingen. Bei ca. 45° eine C--Pose aufweisen (gespannte Überstreckung), und nach der Vertikalen ein Kurbet zum C+ («Schnäpper» der Beine nach vorne oben). Ab der Waagrechten den Körper ausstrecken und über eine I-Pose weiter um die Stange rotieren. «Nachgreifen/Umgreifen» der Hände.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

## Riesenfelge rw (RE.40223.01)

In Schlaufen, mit «Röhrl» und Leiterhilfe schwingen. Die Schwungamplitude wird bis zur Riesenfelge kontinuierlich gesteigert.

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**