

Turnen/Geräteturnen – Boden: Rad

Beim Rad sollte der Körper während der ganzen Bewegung ein X darstellen. Viel Stützkraft ist beim Rad zwingend.

Grundposition: Der Körper formt mit den Armen und Beinen ein «X». Grosser Ausfallschritt, anschliessend die Stützhand weit vom Fuss entfernt aufsetzen (entsprechend der Körpergrösse). Über einen seitlichen Handstand in der I-Pose mit gegrätschten Beinen drehen. Die Arme bleiben von Anfang bis Ende der Bewegung in der Hochhalte. Sie helfen somit, einfacher zurück in den Stand zu kommen.

Für dieses Element stehen folgende Aufbauübungen auf Video zur Verfügung.

Rad über zwei Kasten (BO.10916.02)

Aus einem Vorschritt auf einem zweiteiligen Kasten den Körper ausdrehen und die Hände auf das tiefere Kastenelement davor aufsetzen. Über den Handstand sw drehen lassen, die Füsse auf den Boden aufsetzen. Partnerhilfe mit Kreuzgriff an den Hüften. Variante: Auf einem Kastenoberteil oder einer Langbank stehen. Vorschritt auf den Boden mit dem ersten Bein und mit den Händen am Boden aufsetzen.

Rad entlang einer Linie (Wand) (BO.10916.07)

Rad entlang einer Linie.

Varianten:

- Rad auf Bänkli, möglicherweise sogar auf der Schmalkante.
- Rad der Wand entlang.

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