Turnen/Geräteturnen – Boden: Kopfstand

Ein Dreieck mit Stirn und Händen, sowie die korrekte I-Pose sind beim Kopfstand zwingend notwendig.

Stirn und Hände für eine optimale Gewichtsverteilung in einem Dreieck auf dem Boden aufsetzen. Der Körper ist in einer I-Pose.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Kopfstandabrollen (BO.10103.02)

Mit geschlossenen Beinen (gestreckt /gehockt) die Hüfte über den am Boden platzierten Kopf bringen. Erst dann die Beine strecken bzw. den BRW öffnen.

Variante: Zum Abrollen aus dem Kopfstand die Fersen nach oben hinten laufen lassen, den Kopf einrollen und über ein C+ abrollen, aufstehen.

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