Turnen/Geräteturnen – Boden: Rolle rückwärts durch den Handstand (Streuli)

Aus der Rolle rw direkt in den Handstandstossen – der Streuli.

Aus der Rolle rückwärts (C+) den Körper in den Handstand (I) stossen. Die Arme können dabei zuerst gebeugt sein und anschliessend gestreckt werden oder während der ganzen Bewegung gestreckt bleiben. Der Blick geht erst Richtung Füsse und richtet sich später im Handstand leicht zu den Händen.

Für dieses Element stehen folgende Aufbauübungen auf Video zur Verfügung.

Streuli auf Kastengasse (BO.10618.05)

Zwei Kästen bilden eine Kastengasse. Eine Matte liegt oben auf. Die Turnerin sitzt auf der Matte und rollt den Körper rw in die Kerzenposition (C+). Sobald die Hände auf den Kastenoberteilen platziert sind, stösst sie aktiv den Körper aus den Armen nach oben. Eine Hilfsperson steht auf dem Kasten. Klammergriff am Oberschenkel.

Streuli mit Personenhilfe (BO.10618.07)

Streuli aus dem Stand mit oder ohne Hilfe ausführen.

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