

# Turnen/Geräteturnen – Sprung: Rondat

Der Rondat am Sprung ist eine Erschwerung des Überschlags, da hier noch eine zusätzliche Drehung vor der Stützphase zu erfolgen hat.

**Absprung:** Flacher Einsprung und Aussprung in einer C+-Pose.

**Flugphase 1:** Vor der Stützphase ½-Drehung des Körpers um BAD und LAD zum C--Handstand.

**Aktionsphase:** Beim Abstoss vom Kasten Kurbetbewegung. (von C- ins C+).

**Landung:** Blick zum Kasten.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

## Rondat über längsgestellten Kasten (SP.30607.03)

Die Endform kann über den queroder längsgestellten Kasten erfolgen. Beim längsgestellten Kasten müssen die Turnerinnen in der ersten Flugphase weit nach vorne greifen. Der Anflug auf den Kasten wird flach, was die Voraussetzung für eine gute Höhe in der zweiten Flugphase ist.

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**