Turnen/Geräteturnen – Reck: Schwingen am hohen Reck

Schwingen am hohen Reck ist ein Basiselement, welches für weiterführende Elemente zwingend beherrscht werden muss.

Vorschwung: Vom Ende des Rückschwungs I/C−-Pose. Kurbetbewegung zum Vorschwung. Am Ende des Vorschwungs C+-Pose.

Rückschwung: Vom Ende des Vorschwungs in C+ mittels Kurbettbewegung zum Rückschwung. Am Ende des Rückschwungs den Körper vom leichten C+ zur I-Pose/leichtem C− strecken.

Für dieses Element stehen folgende Aufbauübungen auf Video zur Verfügung.

Schlaufenbilder (RE.00003.03)

Schlaufenbilder.

Am hohen Reck von zwei Kasten schwingen (RE.00003.04)

Von zwei hohen Kästen aus dem Grätschstand in eine C+-Pose an der Stange. Wechseln in den Hang in C−-Pose. Nach der Senkrechten ein schnelles Kurbet zum C+. Die Beine werden aktiv nach (vorne) oben geführt. Beim Umkehrpunkt den Körper strecken. Beim Erlernen des Elements soll sich der Turner zuerst auf den Vorschwung konzentrieren.

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