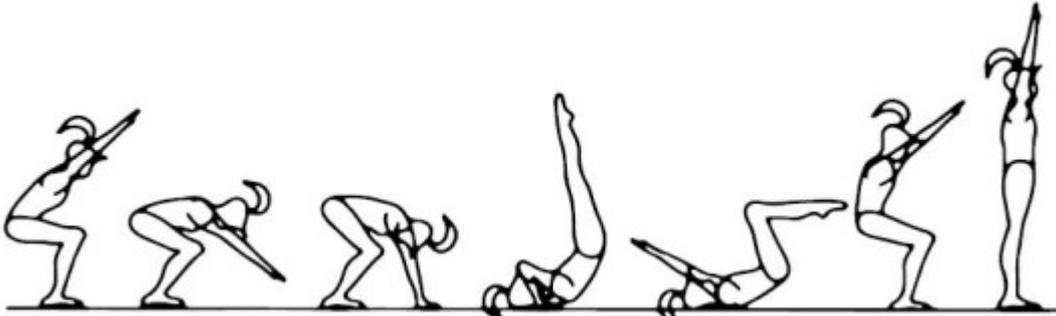


Turnen/Geräteturnen: Boden

Der Boden ist bei den Turnerinnen und Turnern sehr beliebt. Rollen, Drehen und das Stützen können mit einfachen Beispielen trainiert und gefördert werden. Die verschiedenen Elemente am Boden zeigen die Vielfältigkeit dieses Gerätes.



Kann der Turner oder die Turnerin einfache Elemente mit Drehungen verbinden, spielt die Orientierung ebenfalls eine wichtige Rolle und die Freude über das Geturnte wird steigen. Die Schwierigkeit der Elemente wird immer komplexer. Es lohnt sich daher, zuerst die einfacheren zu erwerben.

- Rolle vorwärts
- Sprungrolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Kopfstand
- Handstand
- Rad
- Rondat (Radwende)
- Rolle rückwärts durch den Handstand (Streuli)
- Überschlag vorwärts
- Flic Flac (Überschlag rückwärts)

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