

Geräteturnen – Schulstufenbarren: Felgabschwung hH

60719

Aus der Stützrl auf dem hH den gestreckten Körper rw senken, ohne die Arme zu beugen (I-Pose/leichtes C-). In der Vertikalen die Hüfte beugen (BRW verkleinern) und den Holm loslassen. Auf den Füßen landen.

Der Felgabschwung rw braucht Mut.

Effektiv und vorausschauend trainieren

Im Geräteturnen gibt es fünf Erscheinungsformen zu beobachtbaren und erlernbaren Bewegungsmustern. Je besser deine Turnerinnen und Turner diese entwickelt haben, desto einfacher und schneller lernen sie auch dieses spezifische Turnelement. Fokussiere dich deshalb im Lernprozess auf vielfältige Trainingsformen zur Erscheinungsform:

- Harmonisch und kontrolliert drehen

Vollständige Aufbaureihe



Aus dem Stützrl mit Partnerhilfe bis in die Horizontale oder Vertikale (Kopfüberposition) senken rw (wie ein Brett). Stützhilfe an den Schultern und am unteren Rücken.

Am hH kopfüber in der Vertikalen hangen bleiben, um die Position zu spüren und statisch zu erleben (C--Position).

Variante:

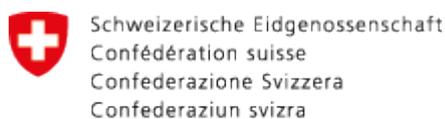
Gleiche Übung am Reck ausführen. Der Vorteil ist, dass der nH fehlt, was die Ausführung vereinfacht. Zusätzlich kann die Höhe besser an die Turnerin und HelferIn angepasst werden.

Endform mit (verbal oder taktil) oder ohne Partnerhilfe. Hilfe erfolgt wie bei vorangegangener Übung.

Die gängigsten Fehlerbilder

beobachten	beurteilen	beraten
Kopf zieht nach hinten unten.	Keine I-Position(leichtes C-) beim Senken rw.	Körperspannung und Körper-wahrnehmung schulen. Mit Partnerhilfe die korrekte Position erarbeiten und erleben lassen.
Arme werden hinter den Körper geführt.	Griff wird nicht oder zu spät gelöst.	Verbale Hilfe, damit der Griff gelöst wird. Überwinden der Angstblockade durch Helfen und Sichern.

Quelle: Harder, C., Vils-Harnischberg, S. (2016). Turnen: Geräteturnen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Bundesamt für Sport BASPO