

Schwungstemme rückwärts an Barren und Reck

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **28 (1971)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

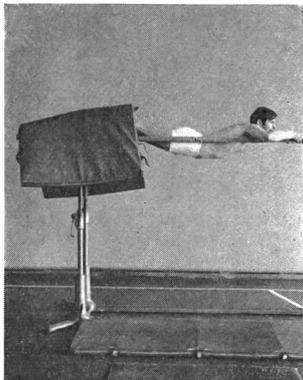
Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

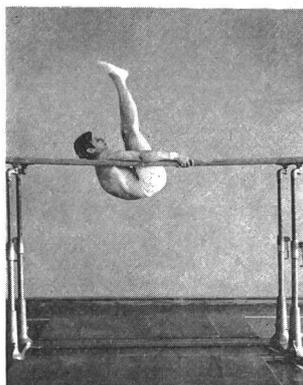
Schwungstemme rückwärts an Barren und Reck

Klaus Herrmann

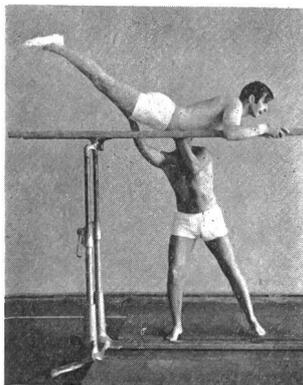
A) Am Barren



1. Übe zunächst das Schwingen im Oberarmhang. — Dann versuche dabei, den Rückschwung so stark einzusetzen, dass du eine über die Holmgasse gelegte Matte mit den Hacken anheben kannst (Bild).



2. Bild 2 zeigt dir den richtigen Ansatz zur Schwungstemme: Das Becken bleibt tief, die Beine werden nach vorne in Richtung Holmgasse hinausgeschlagen.

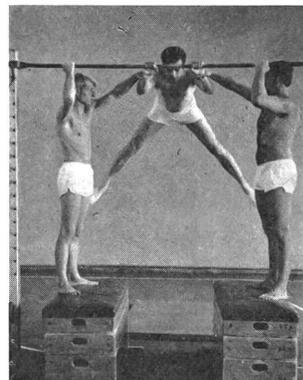


3. Mit dem Passieren der Senkrechten werden die Hüften durch energisches rückwärts aufwärtsschlagen der Beine überstreckt. Dadurch überträgt sich der Schwung auf den Rumpf.

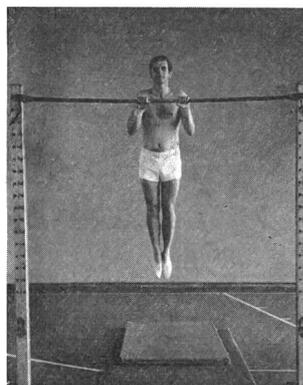


4. Mit der Überstreckung der Hüften ziehen die Arme die Schultern über den Stützpunkt der Hände (Bilder 3 und 4). — Bild 3 zeigt, wie ein Helfer unter Bauch und Oberschenkeln unterstützen kann.

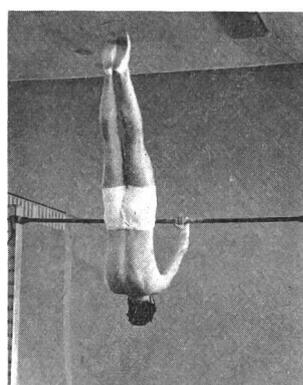
B) Am Reck



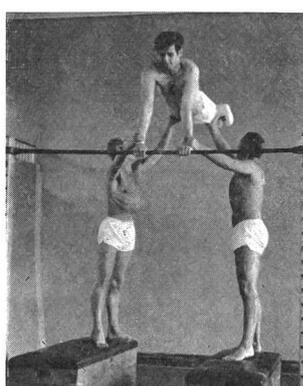
5. Übe zunächst mit Ristgriff im Langhang zu schwingen. — Dann versuche, den Schwung etwas stärker einzusetzen und am Ende des Rückschwungs die Schultern bei gestreckten Armen etwas hochzuziehen, um mit den Füßen auf den Kästen zu landen (Bild).



6. So bekommst du den notwendigen Schwung: Am Ende eines leichten Rückschwungs im Hang werden die Arme schnellkräftig angezogen (Bild 6).



7. und Oberschenkel und Hüften wie bei einem hohen Unterschwingung dicht an der Stange vorbeigeführt (Bild 7). Bei griffesten Händen gelangst du so zu einem hoch angesetzten Rückschwung.



8. Mit Passieren der Senkrechten werden die Beine energisch rückwärts aufwärts geschlagen bis zur Überstreckung der Hüften. Dadurch überträgt sich der Schwung auf den Rumpf. Die Schultern werden mit der Überstreckung bei gestreckten Armen über das Reck «gestemmt». Bild 8 zeigt die Endphase und die mögliche Unterstützung durch zwei Helfer.