

Handout Barren

Ergänzung zum eigentlichen Aufwärmen

- Kopf kippen li/re/vo/hi
- Handgelenke (gut aufwärmen)
- Hüfte
- Schultern
- Fussgelenke

Spannungsübungen

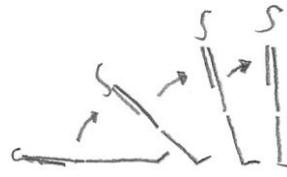
- Liegestütz vl (Partnerübung) → abwechslungsweise ein Bein loslassen
- Liegestütz rl (Partnerübung) → abwechslungsweise ein Bein loslassen
- Aufrichten zu dritt / zu viert



Liegestütz vorlings



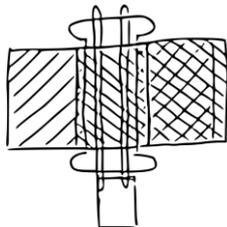
Liegestütz rücklings



Aufrichten

Aufstellen

pro Schulbarren 5 dünne Matten, 1 grosser Schwedenkasten (3 Elemente), 1 kleiner Schwedenkasten



Beim Sichern die obersten 3 Elementen vom grossen Kasten mit der dünnen Matte links austauschen.

Sichern

Die unsicheren Turner beim Schwingen am Bauch und Rücken führen, die etwas sichereren evtl. noch einhändig am Oberarm. Abgänge zusätzlich mit der anderen Hand beim Oberschenkel führen.

Übungen (von leicht bis schwierig)

- auf allen Vieren (beide Varianten → Beine voraus, Armen voraus) über die Holmen
- über die Holmen gehen
- 8i um die Holmen
- Durchstützen

- Durchstützen mit Bändel zwischen den Füßen
- Knie heben als Wettkampf
- **Schwingen mit Hilfestellung auf Kasten**



hinten I Pose

vorne leichte C+ Pose

- Spreizsitze vorne
- Wende vo/hi mit Hilfestellung auf Kasten
- aus Spreizsitze Rolle auf dünne Matte

Übung nebst dem Barren für Stützkraft

- Liegestütz vl/rl mit „Bänkliwägeli“ um zwei Malstäbe