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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 29 (1972)

Heft: 1

Artikel: Technik des Stufenbarrentrainings und grundmethodische Ratschläge

Autor: Martschini, Ludek

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994723

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Technik des Stufenbarrentrainings und grundmethodische Ratschläge I

Von Ludek Martschini, Nationaltrainer ETV

In den letzten zehn Jahren hat sich die Technik der Uebung am Stufenbarren grundlegend geändert. Jeder internationale Wettkampf, jede Weltmeisterschaft und alle Olympischen Spiele bringen immer neue Elemente und Verbindungen. Auch die neue Konstruktion des «Reuther-Barrens» ermöglicht, viele Elemente vom Reckturnen zu übernehmen. Früher bestand das Turnen am Stufenbarren mehr aus statischen Teilen (Handstände, Haltungselemente). In der modernen Konzeption der Uebung gibt es nur dynamische und Schwungelemente, bei denen man beide Holmen gleichmässig benützt. Bei den Abgängen müssen die Hände das Gerät zuletzt loslassen. Die Technik am Stufenbarren kann man in folgenden Punkten zusammenfassen:

1. Die Uebungen am Stufenbarren in der heutigen Konzeption bestehen ausschliesslich aus den Schwungelementen und den Uebergängen (Durchhocken, Uebergrätschen usw.)
2. Aus den Uebungen sind alle Haltungselemente (statische Teile) ausgeschieden worden. Der Handstand als statisches Element ist ganz verschwunden und wird nur noch als Verbindungsteil geturnt.
3. Heute verlangt man schnelle und häufigere Uebergänge aus dem Stütz zum Hang, besonders zum Hang am niederen Holm.
4. Hochwertige und effektvolle Uebungen verlangen ein schnelles und wiederholtes Wechseln vom hohen zum niederen Holm und umgekehrt.
5. In der Uebung müssen die einzelnen Elemente logisch miteinander verbunden sein. Wollen wir den maximalen Wert der Uebung erreichen, so dürfen die schweren Elemente nicht durch zu leichte entwertet werden. (So zum Beispiel: Mühlumschwung vw, Felgaufschwung, Durchhocken mit einem Bein, usw. Wir sprechen hier selbstverständlich von den internationalen Anforderungen.) Dies gilt nicht für die untern Klassen.
6. Die Uebungen müssen Abwechslungen bieten (nicht Elemente wiederholen); ein grosser Vorzug ist Originalität, nicht nur bei schweren Elementen, sondern auch bei leichten Verbindungen und Uebergängen (nicht kopieren).
7. Die Uebung muss eine gewisse Graduation aufweisen, das heisst, dass die schwierigen Elemente (C-Teile) nicht nur in einem Teil der Uebung zusammengefasst, sondern gleichmässig auf die ganze Uebung verteilt sind.
8. Bei der Ausführung muss man den maximalen Umfang (maximale Bewegung) ausnützen und zwar bei allen Elementen (Felgen, Pendelbewegungen usw.)
9. In der Uebung vermeidet man den Gebrauch der statischen Kraft.
10. Es muss verlangt werden, dass jede Bewegung ohne Dynamikverlust und damit ohne Störung des Bewegungsablaufes zu Ende geführt wird.

Nötige physische und technische Voraussetzungen für die Erfüllung der obengenannten Anforderungen sind:

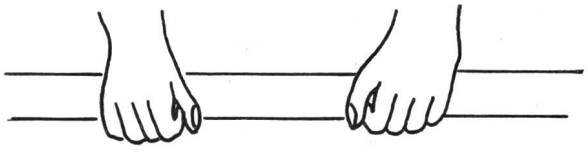
1. Die nötige Kraft hauptsächlich in der Bauch-, Arm- und Rückenmuskulatur und im grossen Brustmuskel.
2. Genügende Gelenkbeweglichkeit (Gelöstheit), besonders in den Schultergelenken.
3. Die Beherrschung der schnellen Aenderungen in der Muskelspannung.
4. Gutes Reaktionsvermögen (vollendete Koordination der Nervenzentren).
5. Vollkommener Orientierungssinn in den verschiedenen Stellungen.

Allgemeine Bemerkungen:

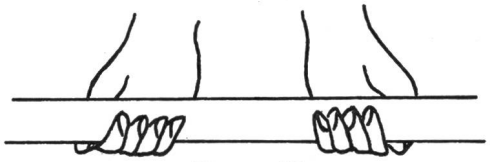
Ich muss noch ganz kurz über die im Kunstturnen sehr wichtige Körperhaltung schreiben. Viele Trainer lehren ihren Turnerinnen immer wieder neue Elemente, ohne dabei die richtige Körperhaltung zu beachten. Es ist dann erfolglos, nach einem Wettkampf die Kampfrichter zu beschuldigen, dass diese zu niedrig taxiert haben, denn wenn ich etwas technisch richtig und sauber vorführe, wird es auch gut bewertet. Eines muss bei der Uebung ganz selbstverständlich sein: eine vollkommene Haltung der Beine und der Fussspitzen. Absolut gestreckte Beine beim Einüben der einzelnen Elemente sind nicht nur eine ästhetische Angelegenheit (die Aesthetik spielt überhaupt die grösste Rolle beim Kunstturnen), sondern stehen auch direkt mit der Technik einzelner Elemente in engem Zusammenhang. Bei den Bewegungen in den Hüftgelenken mit gestreckten Beinen bildet sich sowohl in den Bauch- wie auch in den Rückenmuskeln die nötige Spannung, die dann ein elastisches und ökonomisches Zusammenlegen oder Strecken (öffnen des Winkels zwischen Körper und Beinen) ermöglicht. Die vorzügliche Haltung der Beine muss automatisiert werden, damit die Turnerinnen fast nicht mehr daran denken müssen.

Für die Technik des Griffes am Stufenbarren kann man sich nach folgendem Grundsatz richten:

1. Beim Vorfallen des Körpers benützt man den Kammgriff (ohne Daumenschluss).



Ristgriff



Kammgriff

Ristgriff
mit Daumenschluss

Hang

2. Beim Rückfallen des Körpers benützt man den Ristgriff (ohne Daumenschluss).
3. Bei Rotationsbewegungen, wie auch beim Hang, benützen wir den vollen Griff (nur beim Frauenturnen)
4. Im Stütz benützen wir grundsätzlich den Ristgriff (mit Daumenschluss)

Der dicke Holm erlaubt den Turnerinnen nicht den Daumenschluss, den die Männer beim Reckturnen verwenden.

Methodik und Technik der Grundelemente

Jedes Element hat seine bestimmte Technik. Gerade für die Einübung und Beherrschung der schweren Elemente ist es unbedingt nötig, dass jede Turnerin die richtige Technik der Grundelemente sicher und gut beherrscht.

Am Stufenbarren gelten folgende Uebungsteile als Grundelemente:

1. Felge rw
2. Kippe rl vw (Senken rw zum Vorschwung im Sturzhang rl — Pendelbewegung)
3. Abschwingen am hohen Holm und Felgumschwung rw am niederen Holm (Grosse Felge)
4. Liegekippe
5. Vorschweben und Mühlaufschwung
6. Unterschwung zum Stand

Aus diesen Grundelementen entwickeln sich die anderen Elemente.

Beispiel:

Felge rw — Felge zum Handstand — Grundelement für die grosse Felge

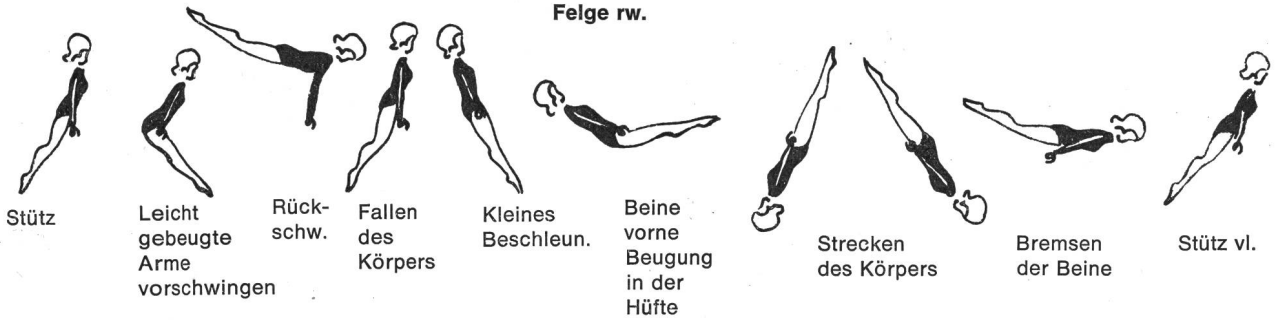
Kippe rl vw — (sehr wichtige Pendelbewegung, die ich bei allen Felgen rw, rl, vw, vl, usw. brauche)

Liegekippe — ein Schlüsselelement

Vorschweben — und Kippe-Durchschub-Kreuzkippe usw.

Sie sind genauso wichtig wie das Einmaleins im Rechnen, ohne das man nicht Algebra lernen kann.

Felge rw.



Felge rw im Stütz vl

Im Stütz vl (bei dem die Arme vollkommen gestreckt sind, Kopf in der Verlängerung des Körpers, voller Griff) werden die Arme leicht gebeugt, damit legen wir den Schwerpunkt tiefer und die Beine schwingen leicht nach vorne.
Dann erfolgt der Rückschwung, der über die waagrechte Linie ausgeführt werden soll. Wir strecken dabei die Arme, schieben die Schultern nach vorne und entfernen nicht nur die Fersen sondern hauptsächlich die Hüfte vom Holm. Nach dem toten Punkt des Rückschwunges fallen wir mit den Schultern nach hinten, der ganze Körper ist steif, der Kopf in der Verlängerung des Körpers wird leicht nach hinten geneigt, wir bemühen uns mit gestreckten Armen die Hüfte beim Holm zu halten. In der ersten Hälfte der Drehung, das heisst, im Augenblick, in dem wir die Hüfte an den Holm gedrückt haben, schieben wir die Beine leicht nach vorne, was eine leichte Beugung der Hüfte zur Folge hat. Indem wir die Verbindung zwischen Becken, Rumpf und unteren Gliedern festigen, überführen wir die Energie von den Beinen auf den Rumpf; der ganze Körper beginnt sich um den Holm zu drehen. In der zweiten Hälfte strecken wir uns, indem wir die Beine bremsen und die Bewegung mit aufgerichtetem Körper beenden. Im Vorlauf der Drehung halten wir mit dem vollen Griff, im Uebergang zum Stütz übergreifen wir zum Ristgriff. Hilfestehen und Hilfegeben: von der Seite. In der ersten Hälfte halten wir mit einer oder beiden Händen die Hüfte von unten beim Holm und helfen noch bei der Rotation. In der zweiten Hälfte sichern wir die Turnerin nur durch Halten am Handgelenk und bremsen nach der Felge die Beine, damit sie nicht nach hinten fällt.

Häufige Fehler:

1. Ueberstreckter Rückschwung, der zur Folge hat, dass sich die Hüften nicht vom Holm entfernen.
2. Stark geneigter Kopf nach hinten, gebeugte Arme.
3. Die Beine leiten die Bewegung ein und nicht die Schultern.
4. Viel zu starkes Beugen des Körpers.
5. Kleines und nicht energisches Strecken in der zweiten Phase.

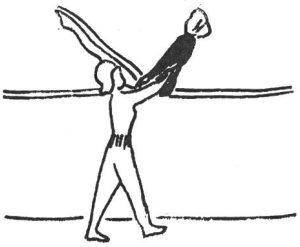
Kippe rl. vw.

Kippe rl, vw

Es ist ein sehr wichtiges Element, bei dem man die Pendelbewegung erlernt, die man bei sehr vielen Elementen braucht.

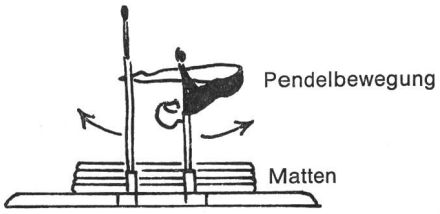
Im Stütz rl, bei welchem die Arme gestreckt sind, heben wir die Beine mit der Hüfte zum hohen Winkelstütz. Aus dieser Stellung fallen wir mit maximal zusammengelegtem Körper (die Schultern beginnen die Bewegung) auf einer grossen Kreisstrecke nach hinten, damit die Pendelbewegung den maximalen Umfang erreicht.

In dieser Lage befinden sich die Knie ungefähr zwischen den Ellenbogen und die Hüfte so tief wie möglich. Den Vorschwung ziehen wir weit nach vorne, eventuell vergrössern wir den Winkel zwischen den Beinen und dem Körper, um damit den Vorschwung zu verlängern. Aus dem toten Punkt des Vorschwunges pendeln wir zurück. Erst bei der Beendigung des Rückschwunges, d. h. wenn die Hüfte wieder nach vorne gehen, öffnen wir den Winkel zwischen den Beinen und dem Rumpf und ziehen die Hände energisch zu den Hüften. Damit übertragen wir die Energie der unteren Glieder auf den Rumpf und heben ihn hoch. Die Bewegung und das Gewicht der unteren Glieder tragen uns dann in den Stütz. Nach der Beendigung der Bewegung übergreifen wir wieder in den Ristgriff, um den Holm fassen zu können. Während des Fallens und des Pendelns beobachten wir die Fussspitzen.



Hilfe geben

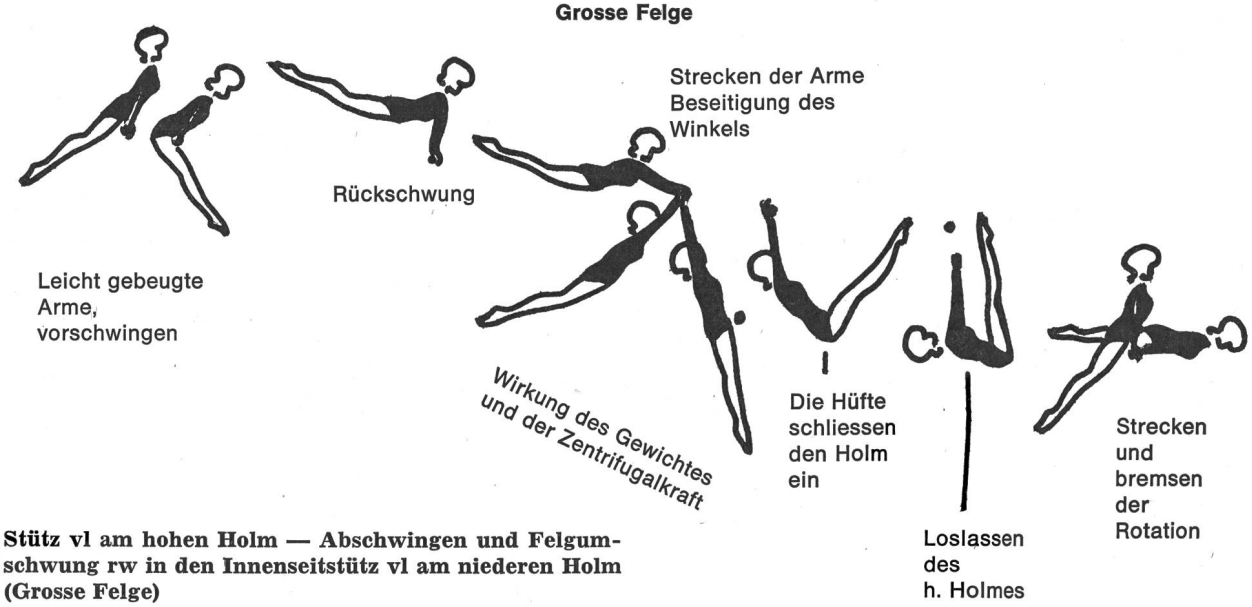
Beim Oeffnen des Winkels halten wir den Kopf ganz gerade. Hilfestehen und Hilfegeben: von der Seite hinter dem Holm. Zu Anfang des Fallens (senken) halten wir die Turnerin mit beiden, später mit einer Hand unter dem Rücken und leiten sie durch die ganze Pendelbewegung, damit sie einen guten Bewegungsablauf erreicht. Beim Oeffnen des Winkels helfen wir mit einem leichten Druck, den letzten Impuls zu geben. Die Intensität der Hilfe vermindern wir ständig, bis die Turnerin es selbständig macht. So bald wie möglich lassen wir die Turnerin selbständig pendeln, beobachten aber streng die richtige Technik. Die Turnerin muss sich auf die eigenen Kräfte verlassen. Damit beim Abreissen keine Verletzungsgefahr besteht, legen wir mehrere Matten auf den Boden, so dass die Turnerin nur 10 bis 20 cm über den Matten pendelt.



Häufige Fehler:

1. Gebeugte Arme beim Senken rw.
2. Die Turnerin legt den Körper zu wenig zusammen.
3. Nach hinten geneigter Kopf.
4. Senkrechtes Herunterfallen der Hüfte ohne Anfangsbogen, Ueberdrehen der Hüfte und der Beine (sie fallen hinter den Kopf).
5. Frühzeitiges oder spätes Beginnen des Elementes (Oeffnen des Winkels).
6. Oeffnen des Winkels nach oben und nicht über den Holm.
7. Beendigung des Elementes im Hohlkreuz.
8. Nicht gespannte Bauchmuskeln.

Grosse Felge



Stütz vl am hohen Holm — Abschwingen und Felgumschwung rw in den Innenseitstütz vl am niederen Holm (Grosse Felge)

Die erste Phase dieses Elementes (d. h. der Rückschwung) ist derselbe wie bei der Felge rw. Hier stossen wir bereits auf die Tatsache, dass diejenigen, die die Felge rw nicht beherrschen, auch dieses Element technisch nicht richtig lernen können.

Aus dem hohen Rückschwung (über die waagrechte Linie) stossen wir den gespannten Körper vom Holm weg.

Es ist sehr wichtig, dass die Turnerin die Streckung der Arme und das Aufrichten des Winkels zwischen den Armen und den Schultern so bald wie möglich erreicht. Es ist deswegen wichtig, weil die Turnerin damit in den sicheren Hang in den Händen gelangt, noch vor dem Augenblick, wo die Kraft des ganzen Körpers und die Zentrifugalkraft auf die Arme zu wirken beginnen. Im

Hang achten wir darauf, dass die Turnerin nicht in den Schultern «aushängt», sonst schlägt sie später mit den Rippen an den niederen Holm (es betrifft hauptsächlich die grossen Turnerinnen). Im Kreuz überstrecken wir nicht viel. Achtung auf Hohlkreuz! Mit der Kontraktion der Rücken- und der Gesässmuskulatur erreichen wir eine natürliche Streckung. Wenn die Turnerin im Hang durch die Vertikale schwingt, überstreckt sie sich und bremst die Beinbewegung, Becken und Schultern überholen gewissermassen die Beine. Dadurch wird ein weiches Anlegen der Hüfte an den Holm und ein schnelleres Hüftbeugen im Anschluss daran erreicht. Erst in dem Augenblick, wo wir mit dem Bauch den niederen Holm berühren und die Beine in die Vorhalte folgen (damit die Hüfte den Holm festschliessen können), wird der Griff gelöst und der Umschwung rw begonnen. Wenn die Schultern etwa in der Senkrechten unter dem Holm sind, erfassen die Hände den niedrigen Holm im Ristgriff. Der ganze Körper beginnt sich zu drehen und deswegen muss die Turnerin gleichzeitig den Kopf nach hinten neigen, mit der Kontraktion der Rücken- und der Gesässmuskulatur sich strecken und damit die Rotation bremsen. Mit dem Umsetzen der Hände geht die Turnerin in den Stütz über. Der Felgumschwung (Felge rw) soll man im Stütz beendigen. Die Turnerin darf die Beine nicht unter den niederen Holm senken.

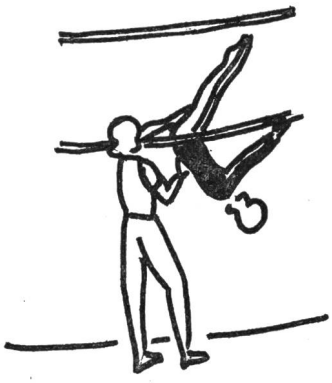
Hilfe geben am h. Holm
Beide Arme immer in Hochhalte

Methodik und Einübung

1. Abschwingen zum Hang mit Hilfe von zwei Trainern (Turnerinnen) zuerst am niederen Holm üben, später am hohen Holm.
2. Schwingen im Hang mit leichtem Schliessen des Winkels zwischen dem Körper und den Beinen.
3. Aus dem Schwingen im Hang, Felge rw auf den niederen Holm mit gleichzeitigem Uebergreifen (Griffwechsel und Hilfegeben).
4. Abschwingen aus dem Stütz am hohen Holm mit Hilfe von zwei Trainern (Turnerinnen), die die Bewegung ein bisschen verlangsamen und Felge rw.
5. Alles als Komplex, aber das Hilfegeben allmählich weglassen.

Hilfegeben und Hilfestehen

Bei der Einübung dieses Elementes ist das richtige Hilfegeben und Hilfestehen sehr wichtig und steht in engem Zusammenhang mit der Methodik des Einübens. Das Abschwingen zum Hang wird zuerst am niederen Holm, später am hohen Holm und immer mit Hilfe von zwei Trainern eingeübt. Sie stehen seitlich von der Turnerin und in dem Augenblick, wo die Turnerin den Rückschwung und das Wegstossen vom Holm zum Hang durchführt, fangen wir sie mit beiden Händen so, dass wir das Becken der Turnerin in der Mitte unserer Arme haben. Mit einer Hand halten wir sie also unter dem Rumpf und mit der zweiten unter ihren Oberschenkeln. Damit zwingen wir gleichzeitig die Turnerin zur richti-



Hilfe geben beim
Loslassen und
Felgenschwung

gen Streckung im Becken und nicht im Hohlkreuz. Bei den Versuchen am niederen Holm muss man die Turnerin selbstverständlich in der Luft halten. Wir dürfen sie nicht auf den Boden fallen lassen, wo sie durch eine harte Landung die Wirbelsäule beschädigen könnte.

Beim Einüben am hohen Holm fangen wir die Turnerin mit beiden Händen in der Hochhalte und führen sie zum Hang. Wir müssen durch richtiges Hilfestehen verhüten, dass die Turnerin abreisst. Zum Abreissen kommt es öfters, weil die Turnerin die Arme nicht gestreckt oder den Winkel zwischen den Armen und den Schultern nicht genügend geöffnet hat. Wenn es zur Streckung der Arme oder des Winkels bei den Schultern erst unter dem Holm kommt, d. h. in der Phase der maximalen Belastung, so führt dies fast immer zum Abreissen. Deswegen müssen wir immer die Hände der Turnerin beobachten, um sie rechtzeitig gut und sicher zu fangen (oder den Sturz zu verhindern). Am Anfang bremsen wir die Turnerin beim Abschwingen bevor sie im Hang die Vertikale erreicht.

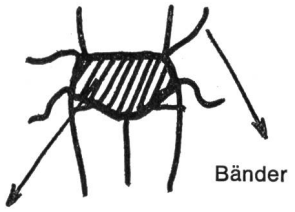
Später schwächen wir nur noch den Schwung ab und helfen ihr, indem wir ihr die Hüfte bei der Durchführung der Felge an den Holm drücken (mit gleichzeitigem Griffwechsel). Wir müssen darauf achten, dass wir die Turnerin beim Uebergreifen mit unseren Armen nicht behindern. Im weiteren müssen wir die Turnerin dann fangen, wenn sie den hohen Holm zu früh loslässt, also bevor die Hüfte den niedrigen Holm berühren und einschliessen. In diesem Fall könnte uns die Turnerin auf den Rücken fallen. Wenn sie dieses Element beherrscht, vermindern wir allmählich das Hilfegeben. Wir dürfen aber niemals das gute Hilfestehen vergessen.

Häufige Fehler:

1. Ristgriff mit Daumenschluss — statt ohne Daumenschluss (voller Griff).
2. Kleines Abschwingen — zu wenig vom Holm weg.
3. Zu spätes Strecken der Arme, zu spätes Oeffnen des Winkels im Schultergelenk.
4. Abschwingen mit gebeugtem Körper — statt mit gestrecktem Körper.
5. Vorschwung mit gebeugtem Körper — statt mit gestrecktem Körper.
6. Vorzeitiges oder spätes Loslassen des hohen Holmes.
7. Langsames Uebergreifen der Arme.
8. Zu spätes Aufrichten in den Stütz.
9. Ristgriff ohne Daumenschluss (voller Griff) statt Ristgriff mit Daumenschluss nach Beendigung der Felge.

Bemerkungen

Der Schaumgummischutz besteht aus einem mit Stoff überzogenen Schaumgummistück. Es wird mit Hilfe von Elastik am Körper und an den Beinen befestigt. Seine Aufgabe besteht darin, den Aufprall auf den Holm abzuschwächen. In jedem Training sollte dieser Schaumgummischutz zur Verfügung stehen.

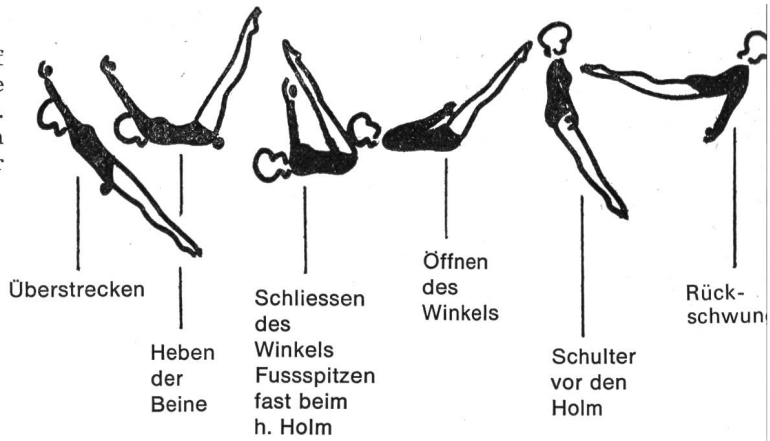


Kippe aus dem Liegehang — Liegekippe

Im modernen Begriff der Stufenbarrenübung, in jeder Pflichtübung für Weltmeisterschaften und Olympische Spiele ist die Kippe eines der Grundelemente. Sie wird aber nicht nur von den Spitzenturnerinnen sondern auch von Turnerinnen der unteren Leistungsklassen geturnt. Das weist darauf hin, dass die Beherrschung dieses Elementes in erster Linie eine Frage der richtigen Technik ist, und erst in zweiter Linie eine Frage der Kraft.

Kinogramm

Im Liegehang beginnen wir mit der Bewegung der Beine vor dem Holm zur vollkommenen Streckung. Damit erzielen wir auch eine optimale Streckung in den Schultern. Die Arme sind gestreckt und der Kopf leicht nach hinten geneigt. Diese Streckung gibt den Impuls

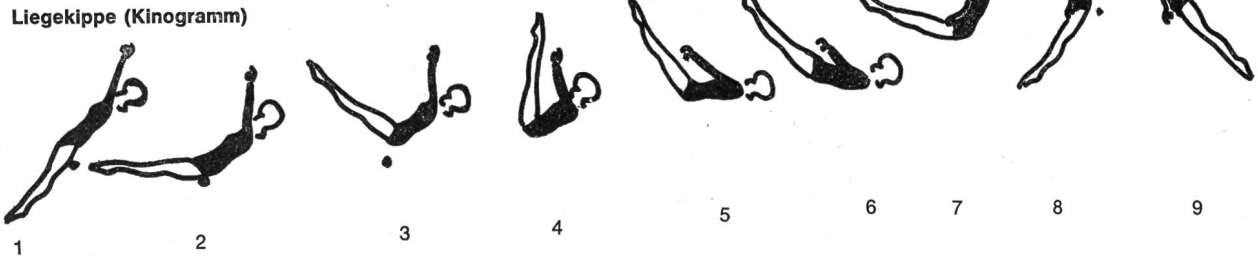


energischen Stemmens mit gestreckten Armen. Wir beginnen am besten am Reck, wo die Turnerinnen besser greifen können.

Hilfegeben und Hilfestehen

Wir leisten seitlich von der Turnerin Hilfe, indem wir sie unter den Schulterblättern mit der einen Hand unterstützen und die andere unter ihre Hüfte legen. Wir geben ihr dadurch den Impuls zum Stecken und zur richtigen Beinbewegung. Hilfegeben müssen wir hauptsächlich dann, wenn die Turnerin die Kippe nicht beendigt und mit gebeugten Armen zurück in den Hang fällt. Der heftige Fall, und damit die Streckung der Arme, haben fast immer das Abreissen zur Folge. Deswegen müssen wir aufpassen und die Turnerin fest um die Hüfte fangen, um den Sturz zu verhindern. Im wei-

Liegekippe (Kinogramm)



zum schnellen Heben der Beine, wobei die Fussspitzen den hohen Holm fast berühren. In diesem Augenblick hat die Turnerin die Hüfte noch vor der Senkrechten des hohen Holmes, was sehr wichtig ist.

Von diesem Augenblick an ist es nötig, die Beine beim hohen Holm zu halten und mit ihnen nach oben zu stechen. Gleichzeitig mit der Bewegung der Beine kommt es zu einem kurzen Stemmen mit gestreckten Armen. Mit der Beinbewegung, entlang des hohen Holmes, bekommen wir den Holm in die Höhe der Hüfte. In der letzten Phase beugen wir noch schnell die Schulter nach vorne. Bei der Beendigung des Stemmens ist es vorteilhaft, die Arme ein wenig zu beugen und die Beine in einer kleinen Vorhalte unter dem Holm zu halten, weil wir damit die ideale Ausgangsposition für die Verbindung mit weiteren Elementen schaffen.

Methodik und Einüben

Die Grundbedingung ist die vollkommene Beherrschung der einbeinigen Zugstemme in den Stütz am hohen Holm. Dabei achten wir prinzipiell auf das Leiten des vorgehaltenen Beines vorhoch am hohen Holm und auf das energische Stemmen der gestreckten Arme. Danach kommen wir zum eigentlichen Einüben der Kippe mit Hilfegeben; dies ist enorm wichtig in der ersten Einübungsphase. Ein weiterer sehr wichtiger Faktor ist die Bauchmuskulatur und das Einüben des kurzen, aber

tern müssen wir aufpassen, dass wir die Hilfe nicht so kräftig leisten, dass die Turnerin nach der Kippe nach vorne fällt.

Häufige Fehler:

1. Bei Zusammenlegen des Körpers: Anziehen der Arme zum Beugehang, die Hüfte befinden sich dann senkrecht unter dem hohen Holm.
2. Beim Stemmen: zu spätes oder ungenügendes Stemmen, Anziehen der Arme zum Beugehang statt «Stechen» der Beine entlang am Holm vorhoch.
3. Langsames Oeffnen des Winkels zwischen den Beinen und dem Rumpf.
4. Ungenügendes Einsetzen der Bauchmuskulautr (die Turnerin hält die Beine nicht beim Holm).
5. Stark gebeugte Arme bei der Beendigung der Schultervorbeugung, Schulternheben.
6. Vorzeitiger Rückschwung (die Turnerin hat den Stütz nicht beendet).

Bemerkung

Die Liegekippe (jede Kippe) muss meistens mit einem hohen Rückschwung beendet werden, damit wir mit weitern Elementen verbinden können. (z. B. Durchhokken, Felge rw, grosse Felge — Radlochasalto usw.)

Die einzige Ausnahme bildet die Felge vw, bei der wir keinen Rückschwung brauchen.

(Fortsetzung folgt)