

Zeitschrift:	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	28 (1971)
Heft:	4
Rubrik:	Schwungstemme rückwärts an Barren und Reck

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](#)

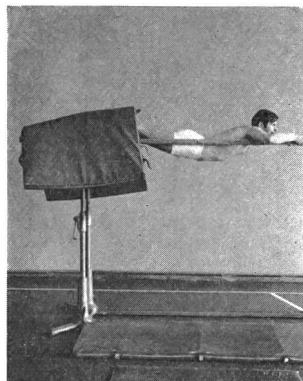
Download PDF: 29.01.2026

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

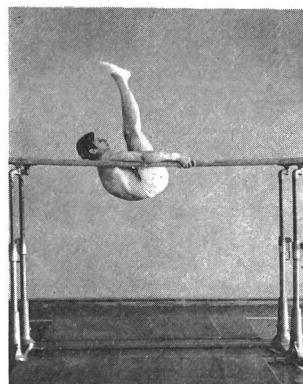
Schwungstemme rückwärts an Barren und Reck

Klaus Herrmann

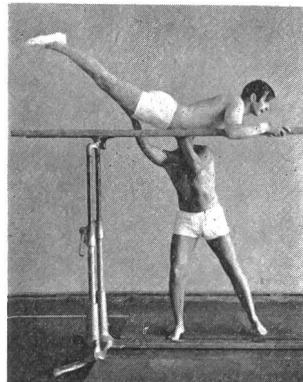
A) Am Barren



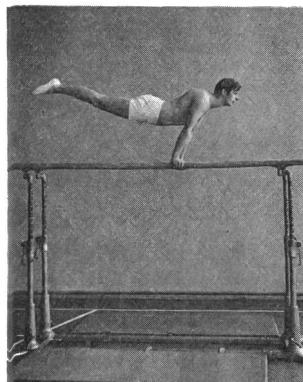
1. Übe zunächst das Schwingen im Oberarmhang. — Dann versuche dabei, den Rückschwung so stark einzusetzen, dass du eine über die Holmgasse gelegte Matte mit den Hacken anheben kannst (Bild).



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

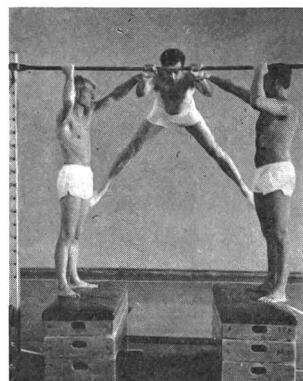


3. Mit dem Passieren der Senkrechten werden die Hüften durch energisches rückwärts aufwärtsschlagen der Beine überstreckt. Dadurch überträgt sich der Schwung auf den Rumpf.

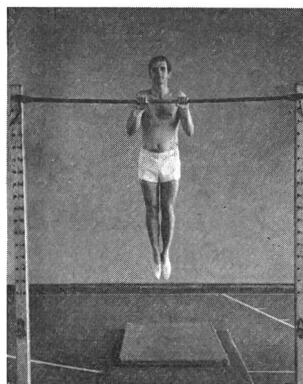


4. Mit der Überstreckung der Hüften ziehen die Arme die Schultern über den Stützpunkt der Hände (Bilder 3 und 4). — Bild 3 zeigt, wie ein Helfer unter Bauch und Oberschenkeln unterstützen kann.

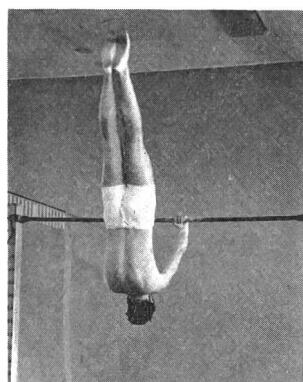
B) Am Reck



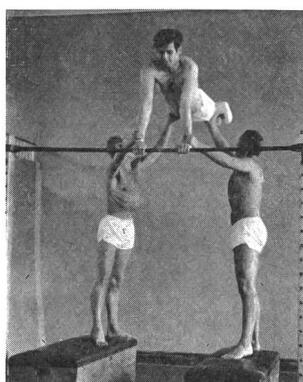
5. Übe zunächst mit Ristgriff im Langhang zu schwingen. — Dann versuche, den Schwung etwas stärker einzusetzen und am Ende des Rückschwungs die Schultern bei gestreckten Armen etwas hochzuziehen, um mit den Füßen auf den Kästen zu landen (Bild).



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



7. und Oberschenkel und Hüften wie bei einem hohen Unterschwung dicht an der Stange vorbeigeführt (Bild 7). Bei grifffesten 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.