

# Handout Barren

---

## Ergänzung zum eigentlichen Aufwärmen

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

## Spannungsübungen

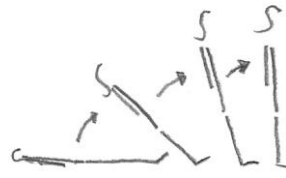
- Liegestütz vl (Partnerübung) → abwechslungsweise ein Bein loslassen
- Liegestütz rl (Partnerübung) → abwechslungsweise ein Bein loslassen
- Aufrichten zu dritt / zu viert



Liegestütz vorlings



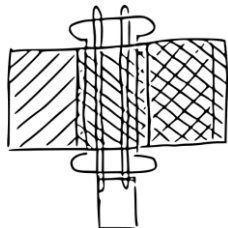
Liegestütz rücklings



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