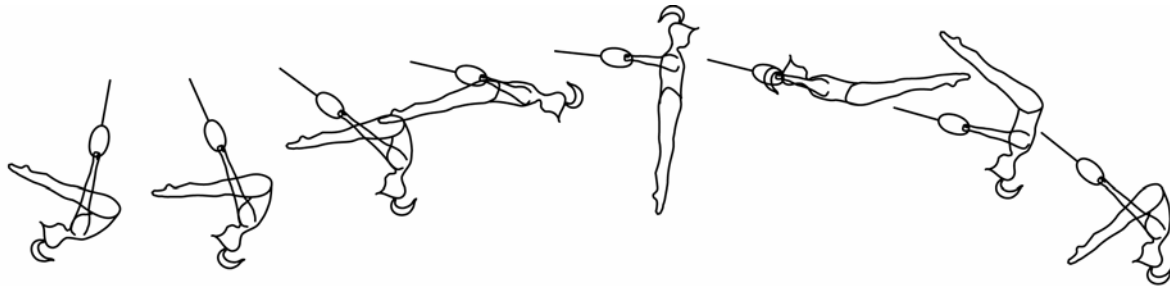


## Schaukelringe: Auskugeln aus dem Vorschaukeln im Sturzhang



### Technische Beschreibung

1. Vorschaukeln im Sturzhang
2. öffnen zur Kerze Richtung Boden
3. blockieren der Kerze und Druck auf die Arme
4. Aufrichten des Oberkörpers zum leichten C-Kurbet und Heben zum Sturzhang
5. Kurbet und Heben zum Sturzhang

### Voraussetzungen

1. Sturzhang
2. Verschieden Varianten des Auskugeln
3. Sehr gute Schulterbeweglichkeit
4. Kraft im Schultergürtel und Rumpfstabilisation

### Fachgrundlagen GETU: Kernposen

1. Kernpose 7: Sturzhang
2. Kernpose 8: Hang
3. Kernpose 9: Kurbet

### Methodik

1. Sturzhang, und Auskugeln aus dem Vorschaukeln mit Trainierhilfe
2. Auskugeln aus dem Vorschaukeln mit wenig Schwung
3. Endform

### Häufige Fehler:

1. Verlassen der Kernpose (C- beim Ausstossen)
2. Einleiten der Bewegung zu früh oder zu spät
3. Öffnen zur Kerze nicht Richtung Boden