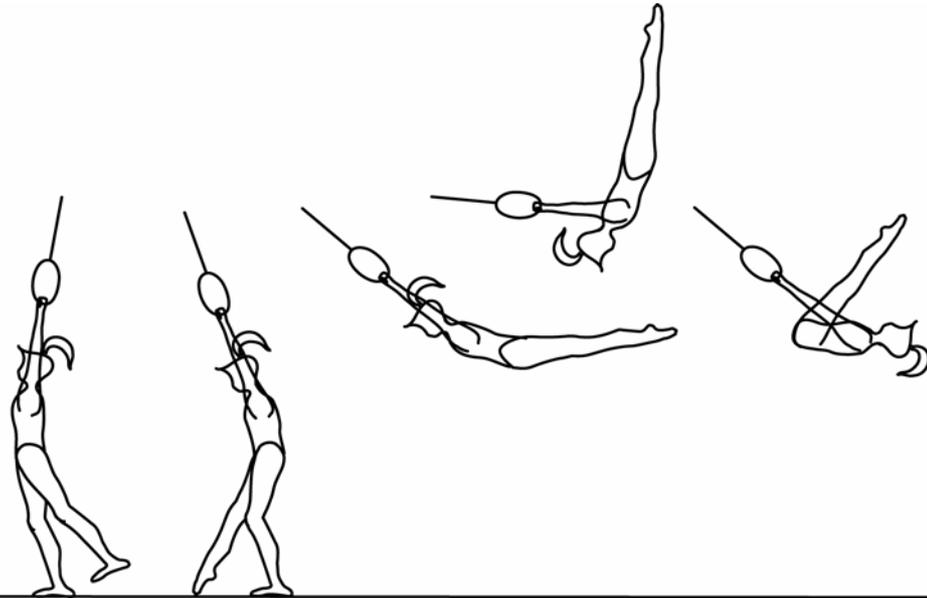


## Schaukelringe: Einkugeln aus dem Rückschaukeln



### **Technische Beschreibung**

1. Füße suchen den Boden, C- Pose
2. Becken wird zurück geschoben (leichte Verzögerung), C+ Pose
3. Kurbet, C- Pose
4. Füße bewegen sich Richtung Decke, Schulter bleibt tief
5. Arme werden seitwärts zum Körper gebracht, Sturzhang

### **Voraussetzungen**

1. Schwingen
2. Bewegungsverwandschaft Überschlag vw.
3. Schulterbeweglichkeit
4. Kraft Schultergürtel und Rumpfstabilisation

### **Fachgrundlagen GETU: Kernposen**

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

### **Methodik**

1. Ringe tief: Standwaage und Einkugeln
2. Schwedenkasten: Bauchlage und Einkugeln mit Hilfestellung
3. Standringe: Geführte Bewegung mit Hilfestellung
4. Rückschwung als Ausgangslage
5. Einkugeln mit Hilfestellung auf Schwedenkasten

### **Häufige Fehler**

1. Einkugeln zu früh
2. Verlassen der Kernposen: „Hohles Kreuz“
3. Zu schwache Kurbetbewegung