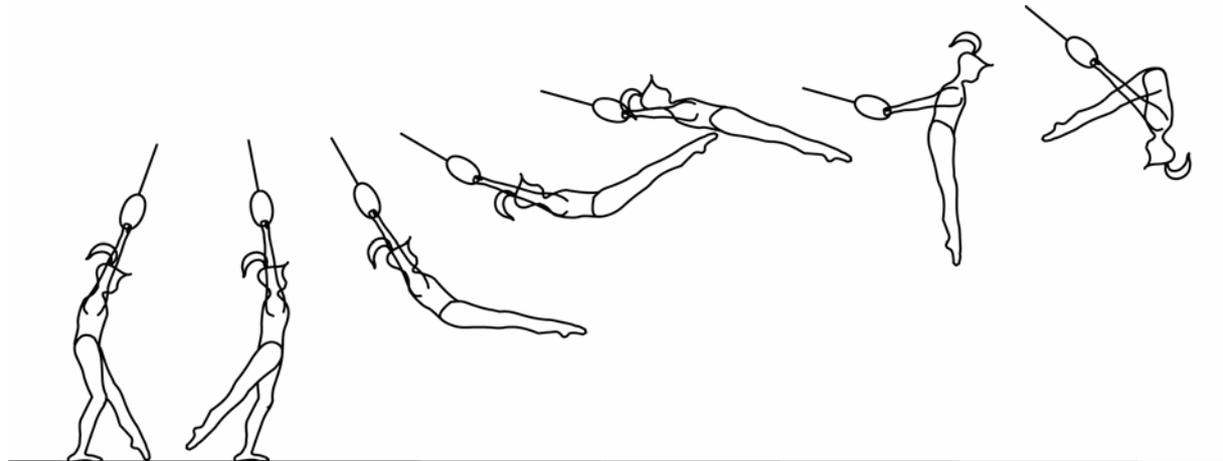


Schaukelringe: Einkugeln aus dem Vorschaukeln



Technische Beschreibung

1. Füße suchen den Boden, C+ Pose
2. Hüfte werden nach vorne geschoben, C- Pose
3. Kurbet, C+ Pose
4. Füße bewegen sich Richtung Decke
5. Kurbet, C- Pose, gestreckte Arme bauen Druck auf
6. Arme werden seitwärts zum Körper gebracht
7. Sturzhang

Voraussetzungen

1. Schwingen
2. Schulterbeweglichkeit
3. Kraft Schultergürtel und Rumpfstabilisation

Fachgrundlagen GETU: Kernposen

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

Methodik

1. Ringe tief: Füße auf Boden und Einkugeln
2. Schwedenkasten: Am Ende des Vorschaukeln Füße auf Kasten und Einkugeln
3. Vorschwung als Ausgangslage
4. Einkugeln mit Hilfestellung auf Schwedenkasten

Häufige Fehler

1. Einkugeln zu spät
2. Verlassen der Kernposen: „Zusammenklappen“
3. Zu schwache Kurbetbewegung