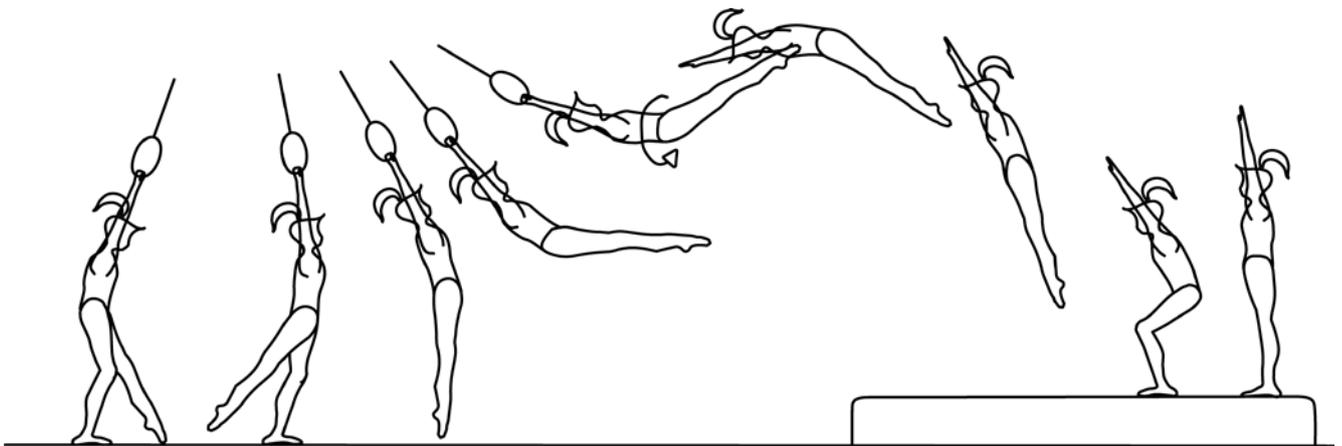


## Schaukelringe : Halbe Drehung zum Niedersprung



### Technische Beschreibung

1. Vorschaukeln im C +
2. Am Ende des Vorschaukelns  $\frac{1}{2}$  Drehung
3. Loslassen / Abstoßen der Ringe
4. Flug im offenen C+ zur Landung in C+

### Voraussetzungen

1. Schaukeln
2. Halbe Drehung
3. Rückschwung zum Niedersprung und Landung

### Fachgrundlagen GETU: Kernposen

1. Kernpose : Hang im C – und im C+
2. Kernpose : Landung im C+

### Methodik

1. Kurbet im Hang an den Schaukelringen
2. Halbe Drehung in C+ Pose am Boden liegend
3. Halbe Drehung an den Schaukelringen statisch
4. Vorschwung zwischen zwei 16 er Matten durch, wenn man oben draus ist, darf man drehen.
5. Rückschwung zum Niedersprung perfekt üben. C-/I , abstoßen , Flug in offener C+ Pose.

### Häufige Fehler:

1. Drehung beginnt direkt nach dem Schritt → Kein fertiger Vorschwung.
2. Position im Flug wird gebrochen. Hüftwinkel