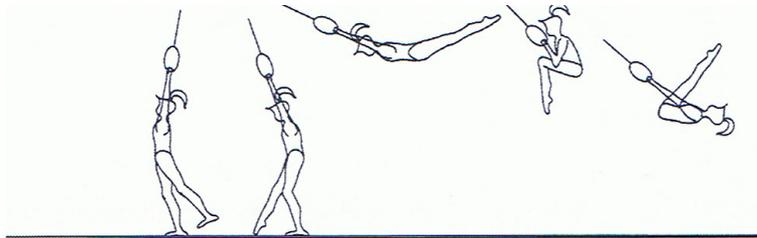


# Schaukelringe Elemente

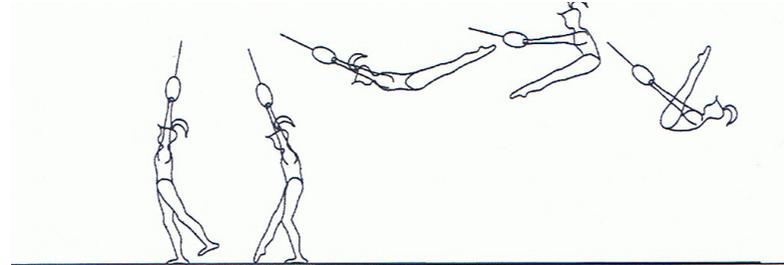
## Rückschaukeln und heben des...

Basis



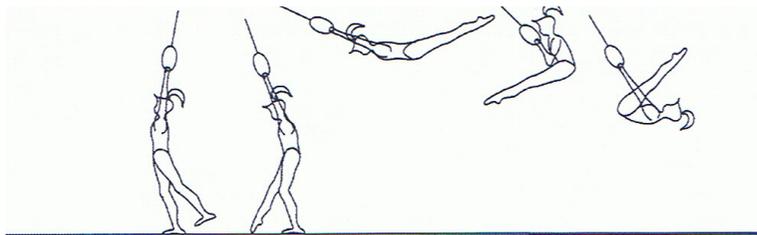
**...gehockten Körpers mit gebeugten Armen zum Sturzhang gebückt**

Kat. 6



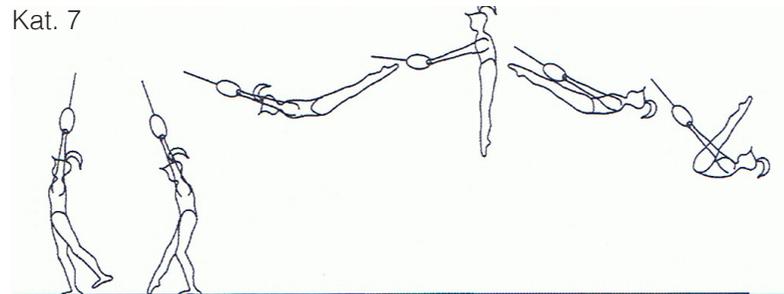
**...gebückten Körpers mit gestreckten Armen zum Sturzhang gebückt**

Kat. 5



**...gebückten Körpers mit gebeugten Armen zum Sturzhang gebückt**

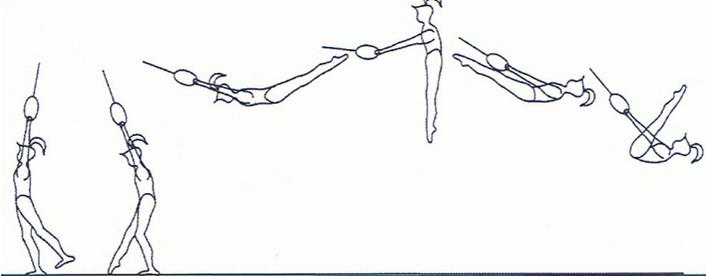
Kat. 7



**...gestreckten Körpers mit gestreckten Armen zum Sturzhang**

*Die gezeichneten Bilder dienen ausschliesslich zur kommunikativen Verständigung.  
Sie kommen der technisch optimalen Ausführung nahe, jedoch sollten sie nicht eins zu eins übernommen werden.*

# Technik

Erklärung	Illustration	häufige Fehler
<p><b>Kernbewegung</b> Kurbet (C-, C+)</p> <p><b>Bewegungsabfolge</b> 2x Kurbetbewegung (C-, C+,C-, C+)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mal beim Schwingen am Boden</li> <li>2. Mal im Rückschwung in der Luft</li> </ol> <p><b>Voraussetzungen</b> korrekter Rückschwung in I bis leichter C- Pose  Beweglichkeit (Schultern, Rücken, Beine)  Rumpfstabilität</p>	 <p><small>Das gezeichnete Bild dient ausschliesslich zur kommunikativen Verständigung. Es kommt der technisch optimalen Ausführung nahe, jedoch sollten es nicht eins zu eins übernommen werden.</small></p>	<p>im Rückschwung mit den Armen an den Ringen ziehen anstatt den Körper „hängen“ lassen</p> <p>Rückschwung wird nicht fertig geturnt die Hüfte geht voraus</p> <p>keine Kurbetbewegung sondern ein gerader Rücken, die Bewegung wird hauptsächlich mit Hilfe der Hüfte und oder des Kopfes ausgeführt, anstatt flüssig mit dem gesamten Körper</p>

## Wertungskriterien

### häufige Fehler

im Rückschwung mit den Armen an den Ringen ziehen anstatt den Körper hangen lassen

Rückschwung wird nicht fertig geturnt  
die Hüfte geht voraus

keine Kurbetbewegung sondern ein gerader Rücken, die Bewegung wird hauptsächlich mit Hilfe der Hüfte und oder des Kopfes ausgeführt, anstatt flüssig mit dem gesamten Körper

### Fehlerbild



### Wertungskriterien

Allgemein gilt:

Je früher im Bewegungsablauf eines Elementes ein Fehler geschieht, desto offensichtlicher und schwerwiegender ist er für die Beurteilung. Somit ist es sehr wichtig, dass man die Elemente immer als Ganzes betrachtet und die Bewegungsabläufe und potenziellen Fehlerquellen kennt.

Es ist eine genaue Beobachtungsgabe gefragt. Man sollte sich immer fragen wann, wie, wo und warum ein Fehler entstanden ist und ein genaues Bild vom Bewegungsablauf haben, damit man unterscheiden kann wie stark die Turnerin / der Turner davon abgewichen ist.

Differenzierte Beobachtungen ergeben eine optimale Beurteilung.

# Methodik

## Übung 1

Erklärung

Illustration

Ziel

### Posentraining im Hang

I, C+, C– Pose an der Sprossenwand

Es sollte darauf geachtet werden, dass die Turnerin / der Turner das Becken gekippt hat, sich „hängen“ lässt und die Positionen nicht mit dem unteren Teil des Rückens ausführt (hohles Kreuz), sondern die Rundung ausschliesslich aus dem oberen Teil des Rückens erfolgt.



korrektes Ausführen von C+, I und C– Pose im Hang

# Methodik

## Übung 2

### Erklärung

#### Posentraining am Boden

sich mit dem Oberkörper auf den Boden und die Beine auf einen Mattenstapel legen

C+, und C– Pose halten

1/2 Drehung von C+ zu C– Pose

Es sollte darauf geachtet werden, dass die Turnerin / der Turner das Becken gekippt hat und nicht mit dem unteren Teil des Rückens „durchhängt“ (hohles Kreuz). Die Rundung erfolgt ausschliesslich aus dem oberen Teil des Rückens.

Die 1/2 Drehung um die Längsachse sollte mit dem gesamten Körper erfolgen. Die Drehung darf nicht mit der Hüfte und oder dem Kopf eingeleitet werden.

### Illustration



### Ziel

korrektes Ausführen von C+ und C– Pose halb in der Luft und in horizontaler Lage.

Nachahmung des Vor- und des Rückschwungs an den Ringen.

Rumpfstabilität stärken und ein Gefühl für den Vorschwung und vor Allem den Rückschwung erhalten.

# Methodik

## Übung 3

Erklärung

Illustration

Ziel

### Einrollen am Boden üben

ein Gummiband, befestigt an einer Sprossenwand in den Händen halten, sich mit dem Oberkörper auf dem Boden und die Beine auf einen Mattenstapel legen

C+ Pose halten

aus C+ Pose einrollen zum Sturzhang gebückt oder gegrätscht

Es sollte darauf geachtet werden, dass die Turnerin / der Turner in der Ausgangslage das Becken gekippt hat. Es darf nicht mit geradem Rücken eingrollt werden. Die Rundung erfolgt aus dem Brust - Schulterbereich.



Stützkraft fördern

korrektes Einrollen aus C+ Pose zum Sturzhang gebückt oder gegrätscht

# Methodik

## Übung 4

Erklärung

Illustration

Ziel

### Einrollen am Boden üben

Sprosse mit den Händen halten, Oberkörper liegt auf dem Boden und die Beine auf einem Mattenstapel

C+ Pose halten

aus C+ Pose einrollen zum Strecksturzhang

Es sollte darauf geachtet werden, dass die Turnerin / der Turner in der Ausgangslage das Becken gekippt hat. Die Rundung erfolgt ausschliesslich im oberen Teil des Rücken - Brustbereichs.



Stützkraft fördern

korrektes Einrollen aus C+ Pose zum Strecksturzhang (Kernzenposition)

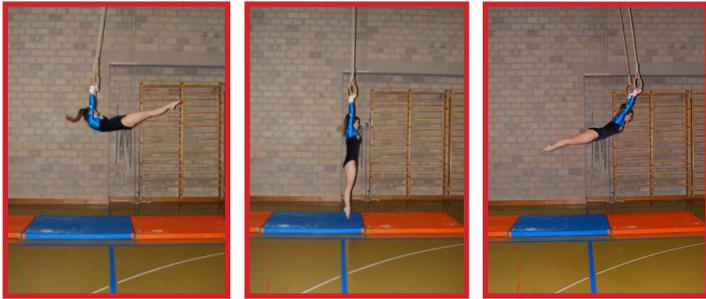
# Methodik

## Übung 5

Erklärung	Illustration	Ziel
<p><b>Rolle rw.</b> Rückwärtsrolle mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen auf dem Boden</p> <p>Bückphase</p> <p>Es sollte darauf geachtet werden, dass die Turnerin / der Turner in der Ausgangslage das Becken gekippt hat und einen Runden Rücken macht. Es darf nicht mit geradem Rücken gerollt werden.</p>		<p>das Einrollen an den Ringen nachempfinden</p> <p><b>rund und stabil bleiben</b></p>

# Methodik

## Übung 6

Erklärung	Illustration	Ziel
<p><b>Kurbetbewegung im Hang</b></p> <p>C+, I, C- Pose an den Ringen</p> <p>fließende Bewegung</p> <p>Es sollte darauf geachtet werden, dass die Turnerin / der Turner das Becken gekippt hat, sich „hängen“ lässt und die Positionen nicht mit dem unteren Teil des Rückens ausführt (hohles Kreuz), sondern die Rundung ausschliesslich aus dem oberen Teil des Rückens erfolgt.</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Kurbetbewegung, Basis</i></p>	<p>korrektes Ausführen der <b>Kurbetbewegung (C+,I, C-) im Hang</b></p> <p>fließender Bewegungsablauf eintrainieren</p> <p>Nachahmung Vor- und Rückschaukeln an den Ringen</p>

# Methodik

## Übung 7

Erklärung

Illustration

Ziel

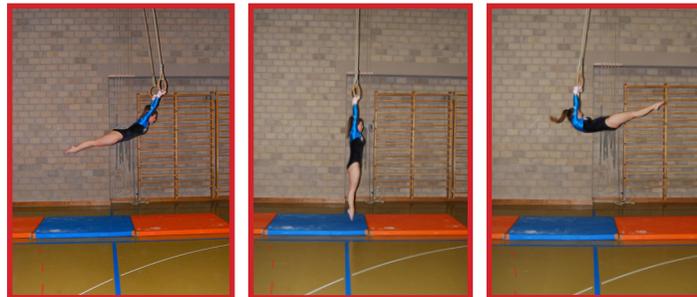
### Kurbetbewegung und einrollen aus dem Hang

C-, I, C+ Pose an den Ringen

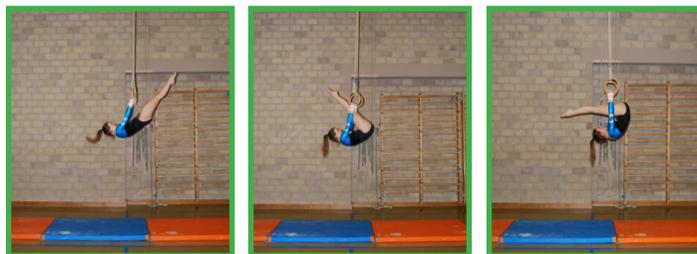
aus C+ Pose einrollen zum Sturzhang  
gegrätscht, gebückt oder gestreckt

fließende Bewegung

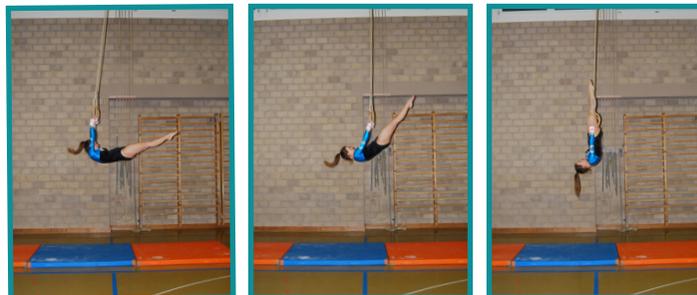
Es sollte darauf geachtet werden, dass die Turnerin / der Turner das Becken gekippt hat, sich „hängen“ lässt und die Positionen nicht mit dem unteren Teil des Rückens ausführt (hohles Kreuz), sondern die Rundung ausschliesslich aus dem oberen Teil des Rückens erfolgt.



Kurbetbewegung, Basis



einrollen gebückt, K6 Element



einrollen gestreckt, K7 Element

korrektes Ausführen **der Kurbetbewegung (C-,I, C+) im Hang**

korrektes **Einrollen aus C+ Pose** zum Sturzhang gegrätscht, **gebückt** oder **gestreckt**

fließender Bewegungsablauf eintrainieren

das Einrollen an den Ringen üben

rund und stabil bleiben