

# Schaukelringe: Ringturnen ohne Wartezeiten

Mit geeigneter Methodik und guten Organisationsformen kann das Turnen an den Schaukelringen intensiv und gefahrenlos durchgeführt werden. Nachfolgend einige Tipps und Tricks für den Unterricht.

Wie können an sechs Ringpaaren einer Sporthalle möglichst viele Schülerinnen und Schüler beschäftigt und lange Wartezeiten verhindert werden?



Mit geeigneter Methodik zum intensiven Schaukelringturnen.

Natürlich mit geeigneter Methodik und guten Organisationsformen. Halbklassenunterricht würde sich im Geräteturnen anbieten. Selten ist das aber möglich, denn eine zweite Sporthalle steht den wenigsten zur Verfügung und bei Ballspielen in einem Hallenbereich ist die Gefahr eines Zusammenstosses mit den an den Ringen Turnenden zu gross. Trotzdem gibt es einige Möglichkeiten für intensives Schaukelringturnen.

## Bewegungsverwandtschaft nutzen

Gewisse Schwungformen und Elemente des Schaukelringturnens können alternativ auch am Reck, Stufenbarren, Tau oder an der Kletterstange als Zusatzaufgabe gelöst werden. Diese Formen können als Gruppenarbeit oder Werkstattunterricht mit klaren Aufgabenstellungen durchgeführt werden.

### «Schlaufentraining»

Neben dem eigentlichen Schaukelringturnen gibt es weitere Zusatzübungen (wie Seilspringen, etc.), Vorübungen zum Ringturnen und Ausgleichsübungen (z. B. sich nach jedem Niedersprung von den Ringen an die Sprossenwand hängen, damit die Wirbelsäule wieder gestreckt wird). Alle Übungen werden hintereinander in einer Schlaufe ausgeführt.

### Weitere Inhalte zum Thema in dieser Übersicht

## Stationentraining

An drei Ringpaaren wird frei geturnt (z. B. eine Kür einstudieren), an den anderen ein anspruchsvolles Element (z.B. Saltoabgang) mit Hilfestellungen geübt. Die Schülerinnen und Schüler stehen sich gegenseitig unter der Anleitung der Lehrperson Hilfe.

## Schülerintegration

Die Schülerinnen und Schüler werden aktiv ins Lerngeschehen eingebunden. Sechs turnen an den Schaukelringen, weitere sechs sichern die Turnenden nach vorbesprochener Anleitung, sechs Beobachtende überprüfen die Turnenden anhand einer konkreten Aufgabe («Schaut sie die Knie an?») und nochmals sechs Schülerinnen und Schüler führen auf einer Matte Trockenübungen (vorbereitende Formen, Posentraining) aus. Die Matte ist gleichzeitig der Sicherheitsabstand zu den Turnenden.

---

Quelle: mobilepraxis 11/2005, Katharina Stucki, Barbara Bechter, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**