

# Schaukelringe: Voraussetzungen schaffen

**Damit Turner und Turnerinnen möglichst viele positive Erlebnisse an den Schaukelringen erfahren können, ist es wichtig, einen adäquaten Aufbau zu verfolgen. Eine Übersicht zu den wichtigsten Punkten.**

Gute Hangkraft sowie das selbständige Einschätzen dieser Kraft sind wichtige Grundlagen um ein sicheres, unfallfreies Schaukelringturnen zu gewährleisten. Bei den Landungen wirken grosse Kräfte auf den Körper. Je höher man schaukelt desto grösser wird die Belastung bei den Landungen und umso besser muss die körperliche Vorbereitung sein. Nur eine gut ausgebildete Muskulatur kann die einwirkenden Kräfte auffangen und so mögliche Verletzungen und/oder Überbelastungen verhindern! Ein kräftiger Rücken sowie eine genügend starke Oberschenkelmuskulatur sind Voraussetzung für unfallfreie, den Körper nicht schädigende Landungen.



Je schwieriger die Elemente werden, desto wichtiger sind die koordinativen Fähigkeiten. Gleichgewicht, Orientierung, Differenzierung und Rhythmisierung können unter vereinfachten Bedingungen erarbeitet werden und mit steigendem Niveau des Turners stetig komplexer und zielspezifischer trainiert werden.

## Im Blickpunkt der Physik

Einen optimalen Schwunggewinn kann nur erzielen, wer sich auf den Schaukelrhythmus der Seile einlässt. Die Zeit, die der Körper benötigt, um von der Abstossposition zur korrekten Endpose im toten Punkt zu gelangen, muss genau mit der Zeitspanne übereinstimmen, die auch das Ringpendel bis zum Umkehrpunkt benötigt. Je kleiner das Pendel der Seile beziehungsweise das Schwungvolumen ist, desto weniger Zeit haben die Turnenden für den Wechsel zwischen den Posen zur Verfügung. Dies bedeutet, dass die Bewegungen möglichst schnell und klein ausgeführt werden müssen, um im Rhythmus des Pendels zu bleiben. Umgekehrt heisst dies, dass rhythmisch passende Bewegungen umso umfangreicher ausgeführt werden müssen, je mehr Schwungvolumen die Turnenden erreichen, beziehungsweise je länger die Ringseile sind.

## Pendel gibt Technik vor

Das Pendel an kürzeren oder längeren Seilen ist unterschiedlich. Deshalb ist auch die Schwungtechnik eine andere. [Diese Reihensbilder](#) (pdf) zeigen die unterschiedlichen Ausführungen. Die Endpositionen («I» bzw. leichte «C- Pose» und «C+ Pose») sowie das Hangen an sich bleiben aber unabhängig von der Seillänge immer dieselben. Eine gute Variante um das Gefühl fürs korrekte Schaukeln zu erarbeiten, ist das Schaukeln mit geschlossenen Augen. Dies schult das Rhythmus- und Körpergefühl, die Orientierung im Raum sowie die Tiefensensibilität.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO