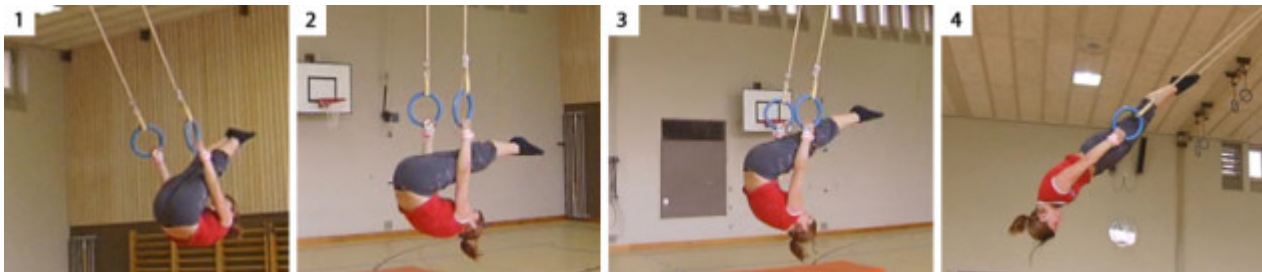


# Schaukelringe: Pendeln im Sturzhang

Die Turner entwickeln bei dieser Übung das Gefühl für die Schwungsteigerung. Sie lernen dazu die Technik und das optimale Timing für das Öffnen und Schliessen der Sturzhangposition.

Schaukeln in gebückter Sturzhangposition (1). Kurz bevor die Seile die Vertikale durchqueren mit dem Öffnen des Hüftwinkels beginnen (2). Die Öffnungsphase (3) bis am Ende der Schaukelbewegung abschliessen und einen Sturzhang gestreckt ausführen (4). Die Füsse und Hüfte sind zwischen den Seilen (Anfänger: Blick zu den Füßen).

Im «Umkehrpunkt» schnelles Schliessen zurück in die gebückte Position. Die Bewegungsabfolge in den nachfolgenden Vor- und Rückschwüngen wiederholen. Wird die Technik richtig umgesetzt, gibt es eine Schwungsteigerung.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**