

# Schaukelringe: Rolle vorwärts in den Sturzhang

Die Schüler lernen in dieser Übung eine Rolle vorwärts in den Sturzhang zu turnen. Ein Reihenbild hilft dabei die wichtigsten Bewegungsmerkmale zu illustrieren.

Ringe ungefähr auf Bauchhöhe. Aus dem Stand «Rolle vorwärts» ausführen mit Armkreisen seitwärts-rückwärts zum Sturzhang gebückt oder gestreckt (Kerze). Im Sturzhang: Blick zu den Knien! Beine parallel zum Boden. Senken rückwärts zum Stand.



## Variation

### schwieriger

Vom Kasten an schulterhohen Ringen (ab Kasten!). Vorschrift auf dem Kasten und «Rolle vorwärts» mit Armkreisen seitwärts-rückwärts zum Sturzhang gebückt. Zwischenschaukeln im Sturzhang. Am Ende des Rückschaukelns senken vorwärts mit gebeugten Armen zum Stand auf dem Kasten.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO