

Schaukelringe: Pendelbewegung

Die Bewegungsabfolge in dieser Übung mit den Schaukelringen dient den Schülerinnen und Schülern dazu, ein Gefühl für den Umkehrpunkt zu entwickeln.

Das mit einem Trapez verbundene (oder mit Stäben durchsteckte) Ringpaar wird leicht ins Pendeln gebracht. Die Turnenden laufen hinter den pendelnden Ringen her, ohne es zu berühren. Im Umkehrpunkt drehen sie um und rennen dem Pendel davon, etc.

Variation

schwieriger

Nach dem Umkehrpunkt über das Trapez springen.

Material: Trapez

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO