Praxisbeilage 11: Schaukelringe

Mit dem Wind in den Haaren durch die Luft schweben und Kunststücke vollbringen. Was uns an Zirkus erinnert, hängt an jeder Turnhallendecke! Diese Praxisbeilage bringt Schülerinnen und Schüler in Schwung.

Wer vorwiegend mit Kraft überzeugen will, wird das beflügelnde Gefühl des Schaukelringturnens nie erleben. Es geht um die optimale Kombination zwischen Lockerheit, Rhythmusgefühl und kontrolliertem Krafteinsatz am richtigen Ort zur rechten Zeit.

Höhenflüge erleben

Die Kunst des Schaukelns besteht darin, bei jedem Vor- und Rückschaukeln das Schwungvolumen zu erhöhen. Dies gelingt nur, wenn man sich auf den Rhythmus des Pendels einlässt. Sobald das erste Vorschaukeln erfolgt ist, führt kein Weg mehr an der Physik vorbei, denn der Pendelrhythmus der Seile ist vorgegeben. Das Geheimnis für grosse Höhenflüge liegt in einer guten Hanglage. Mit entspannten Schultern gibt man sich der Pendelbewegung hin und erreicht so ein optimales Schwunggefühl.

Kleine und grosse

Kunststücke Vielseitige erste Erlebnisse sind wichtige Voraussetzungen für das spätere Schaukelringturnen, denn sie fördern das Schwung- und Rhythmusgefühl an den Ringen. Solche Schaukelerfahrungen bieten die Übungen auf den Seiten zwei bis vier. Die Basis für spätere Bewegungen sind die so genannten Kernposen.

Was damit gemeint ist, und wie diese an den Schaukelringen geübt werden können, zeigt die Doppelseite sechs und sieben. Anschliessend geht es schaukelringspezifischer hin und her. Das korrekte Schaukeln, halbe Drehungen und Niedersprünge werden beschrieben und mit Reihenbildern illustriert. Den Abschluss machen die etwas anspruchsvolleren Kunststücke «Saltoabgang» und «Überschlag rückwärts/Auskugeln».

Verschiedene Hinweise zu Sicherheit, Methodik und Organisationsformen im Schaukelringturnen runden diese Praxisbeilage ab. Damit steht einer sicheren und Erfolg versprechenden Sportstunde nichts mehr im Wege.

Praxisbeilage 11: Schaukelringe (pdf)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO