

Schaukelringe: Sturzflug

Mithilfe dieser Übung wird die Kernstellung Sturzhang eingeführt. Gleichzeitig wird die spezifische Arm- und Oberkörpermuskulatur gekräftigt.

Die Übung wird an den stehenden Ringen ausgeführt. Aus dem Sturzhang gebückt zur Kerze öffnen (Sturzhang gestreckt). Die Hüfte wird dabei zwischen die Ringe geschoben und die Füße zu den Seilen gehoben. Gleichzeitig Arme anziehen und Rotation vorwärts in den Beugehang auslösen. Beine pendeln zurück und vor und leiten das Aufschwingen in den Sturzhang ein. Fließender Wechsel von Sturzhang zu Beugehang.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO