

# Schaukelringe: Napoleon

Die Schüler hängen in dieser Übung kopfüber an den Schaukelringen. Dadurch lernen sie während der Pendelbewegung die Orientierung nicht zu verlieren.



An den reichshohen Ringen wird ein Trapez befestigt. Nach einem Vorschwung mit den Knien am Trapez einhaken und den Oberkörper nach unten hängen lassen (Napoleon).

**Material: Trapez**

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**