

Schaukelringe: Tarzanschaukeln

Die Turner kräftigen mit dieser Übung die Arm- und Rumpfmuskulatur. Ausserdem schulen sie den Schwungrhythmus und die sichere Landung.

Vorschwing ab Kasten in Beuge oder normaler Hangposition. Loslassen im toten Punkt zur Landung auf der gegenüber liegenden Matte.



Variation

schwieriger

Im Beugehang von Kasten zu Kasten schwingen.

Material: Kasten

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO