

Schaukelringe: Kernposen und richtiges Hangen

Die sogenannte «Kernpose» ist die kleinste bewegungsbestimmende statisch ausgeführte Einheit. Dieses Hilfsmittel gibt einen Überblick über die wichtigsten Posen beim Schaukelringturnen sowie ein Hinweis zum richtigen Hangen.



Schaukelringe: Kernposen und richtiges Hangen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO