

# Schaukelringe: Riesenschaukel

Mithilfe dieser Gruppen-Übung wird das Schwung- und Rhythmusgefühl für das Turnen mit den Schaukelringen verbessert.



Eine Langbank wird mit der Schmalseite nach oben an den Ringen befestigt.

Vier Turnende können sitzend darauf schaukeln. Welche Gruppe kann es am besten?

## Variation

### schwieriger

Als Balancierspiel im Stehen ausführen. An beiden Enden der Langbank sind Sichernde, die verhindern, dass nach dem Absprung der Turnenden die Langbank unkontrolliert zurück schwingt.

## Material: Langbank

### Bemerkung

Liebe Sportunterricht erteilende Lehrer/-innen

Die Riesenschaukel macht Riesenspass – solange die Vorrichtungen mitmachen. Bitte also unbedingt beachten: Ein Schaukelringpaar ist für eine Traglast von 2,0 = kN (200 kg) in Schwungrichtung ausgelegt. Deshalb empfehlen wir, die Bank mit höchstens 200 kg zu belasten. Dann bleibt die Riesenschaukel ein sicheres Gerät.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**