

# Schaukelringe: Schwungvolle Höhenflüge

Dieses Monatsthema verhilft zu den nötigen Grundlagen des Schaukelringturnens. Ziel: möglichst vielen Begeisterten das Höhenflug-Fieber des Schaukelns nahe zu bringen. Aber Vorsicht: Es besteht Suchtpotential!



Hat man einmal das Schwunggefühl gefunden, steht dem Erleben des faszinierenden Höhenfluges nichts mehr im Wege!

Bereits kleinste Kinder packt das Höhenflug-Fieber, sobald sie das erste Mal auf einer Schaukel sitzen. Vom ersten Moment an ist das Ziel klar: je höher desto besser. Dasselbe Fieber packt uns, wenn wir an den Schaukelringen hängen, hin und her schaukeln, den Luftzug in den Haaren spüren und das Gefühl erfahren, vom Boden abgehoben zu sein.

## Die Kunst des Schaukelns

Die Kunst des Schaukelns besteht darin, bei jedem Vor- und Rückschaukeln das Schwungvolumen zu erhöhen. Dies gelingt nur, wenn man sich auf den Rhythmus des Pendels einlässt, wenn man mit ihm eins wird. Das Geheimnis für grosse Höhenflüge liegt in einem guten Gespür für den Schaukelrhythmus sowie einem guten Hang. Mit entspannten Schultern, einem «lang hängenden» Körper gibt man sich der Pendelbewegung hin und erreicht so einen optimalen Schwungverlauf. Hat man das Schwunggefühl gefunden, steht dem Erleben des faszinierenden Höhenfluges nichts mehr im Wege!

## Von den kleinen zu den grossen Kunststücken

Vielseitige, spielerisch kreative erste Erlebnisse sind wichtige Voraussetzungen für das spätere Schaukelringturnen. Sie wecken die Faszination und fördern gezielt das Schwung- und Rhythmusgefühl an den Ringen. Mögliche Übungen für solche Schaukelerfahrungen sind in der ersten Übungslektion zu finden.

## Eine gute Basis legen

Die Basis für spätere Bewegungsabläufe sind die sogenannten Kernposen. Was damit gemeint ist, und wie diese an den Schaukelringen erarbeitet und geübt werden können, zeigt die erste Lektion. Anschliessend geht es in der zweiten Lektion schaukelring-spezifischer hin und her. Das korrekte Schaukeln im Hang und im Sturzhang, halbe Drehungen und Niedersprünge werden beschrieben und mit Reihenbildern illustriert. Den Abschluss machen die

etwas anspruchsvolleren Kunststücke «Saltoabgang» und «Überschlag rückwärts/Auskugeln». Ein Übungsaufbau für diese Elemente befindet sich in der 3. Lektion.

### Das Monatsthema als pdf

#### **Bericht**

- Voraussetzungen schaffen

#### **Hilfsmittel**

- Sicherheit
- Kernposen und richtiges Hangen
- Richtig Schaukeln

#### **Übungen**

- Ringwandern
- Riesenschaukel
- Artistik am Tau
- Hängender Tarzan
- Fliegender Teppich
- Kettenschaukel
- Drehungen um die Längsachse
- Niedersprung rückwärts
- Niedersprung vorwärts mit halber Drehung
- Heben am Ende des Vorschaukelns
- Pendeln im Sturzhang
- Salto rückwärts gestreckt
- Überschlag rückwärts/«Auskugeln»

#### **Videos zu Übungen**

##### **Salto rückwärts**

- Gehockte Kerze
- An den Schaukelringen mit 1 Trainerhilfe
- An den Schaukelringen mit 2 Trainerhilfen
- Aus dem Schaukeln gehockt
- Aus dem Schaukeln gestreckt

## Überschlag rückwärts/Auskugeln

- Weicher Katzenbauch
- Aus leichtem Schaukeln mit Trainerhilfe
- Aus dem Schaukeln

## Lektionen

- Das Schaukeln kennenlernen
- Erste Höhenflüge erleben
- Elemente erlernen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**