

Schaukelringe: Hängender Tarzan

Eine Übung zur Förderung der Arm- und Rumpfmuskulatur, der Geschicklichkeit und des Differenzierungsvermögens.



Der Tarzan hangelt sich «quer durch den Dschungel» vom ersten bis zum letzten Ring, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren. Beginnend auf einem niederen Kasten am äussersten Ringpaar mit Griffwechsel von Ring zu Ring.

Variation

Als Wettkampf auf Zeit oder mit den wenigsten Ringberührungen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO