Schaukelringe: Niedersprung vorwärts mit halber Drehung

Diese Übung gibt eine Anleitung für den Abgang mit halber Drehung aus dem Vorschaukeln. Der Beschrieb spiegelt einige wichtige Punkte wieder.

Schaukeln bis zur «C+ Pose» am Ende des Vorschaukelns. Im toten Punkt auflösen der «C+ Pose» mit schnellem Strecken des Hüftwinkels und sofortigem Zurückziehen des Bauchnabels gegen die Wirbelsäule mit einer halben Drehung. Die Arme bleiben immer in der Hochhalte und die Ohren zwischen den Armen. Loslassen. Die Beine in die Vertikale führen. Die Arme zur Landungsvorbereitung in die seitliche Vorhalte bringen. Um den Schwung bei der Landung abzubremsen, müssen die Knie und die Hüfte nachgeben (im Idealfall sind Knie- und Hüftwinkel gleich gross).

Bemerkung: Voraussetzungen sind das korrekte Schaukeln und die halbe Drehung um die Längsachse.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO