

Schaukelringe: Drehungen um die Längsachse

Die folgende Sequenz von Übungen dient als Anleitung für die halbe Drehung beim Vorschaukeln. Wichtige Knotenpunkte werden erläutert und durch erleichterte Variationen ergänzt.

Die Endform

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 um die Längsachse. Die Arme bleiben immer in Hochhalte und die Ohren zwischen den Armen.

Bemerkung: Voraussetzung ist das korrekte Schaukeln.



Vorbereitende Übungen

Drehung im Trockenen

Im Stand mit Armen in der Hochhalte. Der Bauchnabel wird gegen die Wirbelsäule gezogen, das Becken ist aufgerichtet. Kurzes, schnelles Schieben des Bauchnabels nach vorne und sofort mit einer halben Drehung um die Längsachse wieder zurückziehen gegen die Wirbelsäule.

Schiffli



Rückenlage am Boden mit Armen in der Hochhalte, Füße leicht abgehoben. Der Bauchnabel ist gegen die Wirbelsäule gedrückt («C+ Pose») und der Blick zu den Füßen. Der Partner stützt die Füße leicht. Kurzes, schnelles Strecken des Hüftwinkels und sofortiges Zurückziehen des Bauchnabels gegen die Wirbelsäule mit einer halben Drehung zur Bauchlage. Mit dem Rist sofort gegen den Boden drücken. Ohren bleiben immer zwischen den Armen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft

Confédération suisse

Confederazione Svizzera

Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO