

Schaukelringe: Niedersprung rückwärts

Die Schüler erlernen bei dieser Übung den korrekten Abgang nach dem Rückschaukeln an den Ringen.

Schaukeln bis zur «I» oder leichten «C- Pose» am Ende des Rückschaukelns. Im toten Punkt die Ringe loslassen und gleichzeitig den Bauchnabel gegen die Wirbelsäule ziehen, was die Beine in die Vertikale bringt. Die Arme zur Landevorbereitung in die seitliche Vorhalte führen. Um den Schwung bei der Landung abzubremsen, müssen die Knie und die Hüfte nachgeben (im Idealfall sind Knie- und Hüftwinkel gleich gross).

Bemerkung: Voraussetzung für den Niedersprung rückwärts ist ein korrektes Schaukeln.



Ein Abgang mit Stil

Niedersprünge rückwärts sind für Anfänger angenehmer und einfacher auszuführen, da der Boden früher zu sehen ist. Deshalb ist diese Form vorzuziehen.

Timing: Im «toten Punkt» heben sich die auf den Turnenden einwirkenden Kräfte gegenseitig auf. Das ist der einzig richtige Zeitpunkt für das Loslassen der Ringe zum Niedersprung.

Sicherheit: Für die Landung Niedersprungmatten verwenden und mit Turnmatten unterlegen.

Trainerhilfe: Verbale Hilfe (Zurufe) für den richtigen Zeitpunkt des Loslassens kann hilfreich sein. Bei den ersten Ausführungen stellt sich der Trainer/die Lehrerin auf die Niedersprungmatte und begleitet die Landung.

Landung: Die korrekte Landeposition:

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO