Schaukelringe: Kettenschaukel

Mit dieser Übung an den Ringen wird durch gemeinsames Schwingen in der Gruppe die Rhythmisierungsfähigkeit gefördert.

An jedem Ringpaar und in den Zwischenräumen positionieren sich Turnende, halten sich an den Ringen fest und schaukeln gleichzeitig im selben Rhythmus. Auf Kommando laufen alle gemeinsam zwei bis drei Schritte rückwärts und anschliessend vorwärts zum Abstoss ins Vorschaukeln.

Variation

schwieriger

Die Turnenden schaukeln in einer Wellenbewegung. Der Äusserste beginnt und alle andern folgen einer nach dem andern.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO