

# Schaukelringe: Heben in den Sturzhang am Ende des Vorschaukelns

Diese Übung liefert einen Beschrieb für das Heben in den Sturzhang am Ende des Vorschwunges. Die Lernenden können sich zusätzlich an einem Reihenbild orientieren.

Schaukeln und Heben in den Sturzhang gebückt am Ende des Vorschaukelns. Zwischenschwung im Sturzhang und am Ende des Vorschaukelns im Sturzhang abschwingen zum Rückschaukeln im Hang.



## Variation

### schwieriger

Reichhohe Ringe. Am Ende des dritten Vorschaukelns Heben in den Sturzhang gebückt. Zwischenschwung und am Ende des Vorschwunges im Sturzhang öffnen des Hüftwinkels zur Kerze. Die Hüfte wird in Richtung der Ringe geschoben. Abschwingen mit gestreckten Armen zum Rückschaukeln im Hang.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**