

# Schaukelringe: Heben rückwärts in den Sturzhang

Mithilfe der folgenden Übung lernen die Schüler die ersten Schritte für den Sturzhang an den Ringen.



Ringe auf Kopfhöhe oder leicht höher. Im Stand in der «C+ Pose» (Buggeli). Vorschrift und heben in den Sturzhang gebückt. Der obere Rücken bleibt während der Bewegung rund. Der Kopf hat keine aktive Funktion! Die Füße beschreiben einen Kreis. Das Heben erfolgt durch die Schwungbewegung der Beine. Im Sturzhang sind der Blick zu den Knien und die Beine parallel zum Boden. Senken vorwärts zum Stand.

## Variation

### schwieriger

Vom Kasten (mit angezogenen Beinen und gestreckten Armen) mit schulterhohen Ringen (ab Kasten!). Rückschritt auf dem Kasten und Heben rückwärts in den Sturzhang gebückt. Zwischenschaukeln. Am Ende des Rückschaukelns senken vorwärts mit gebeugten Armen zum Stand auf dem Kasten.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**