

Schaukelringe: Überschlag rückwärts/ «Auskugeln»

Mithilfe einer Anleitung für die Endform und den aufbauenden Übungen lernen die Schüler einen korrekten Überschlag rückwärts. Die Reihenbilder bieten zudem eine gute Orientierung für die wichtigsten Bewegungsmerkmale.

Die Endform

Ausgangsposition ist der Sturzhang gebückt. Unter dem Aufhängepunkt der Seile den Hüftwinkel dynamisch öffnen zur Kerze («C+ Pose» im gestreckten Sturzhang) am Ende des Rückschaukelns. Im «toten Punkt» Armkreisen seitwärts bis zur Hochhalte und ausstrecken zur «I Pose». Anschliessend vorschaukeln im Hang. Der Kopf hat keine aktive Funktion und bleibt immer in der Verlängerung der Wirbelsäule.



Vorbereitende Übungen

Weicher Katzenbauch



Rückenlage gebückt mit Armen in Hochhalte. Die Beine sind gestreckt und die Füsse über dem Kopf. Der Partner steht seitlich neben dem Liegenden und hält seine Hand an dessen Fersen. Der Turnende streckt sich aus zur Kerze, indem er die Schulterblätter gegen den Boden drückt. Die Bauchmuskulatur darf keine helfende Funktion übernehmen. Die Oberfläche des Bauches bleibt locker wie der Bauch einer Katze. Der Partner kontrolliert mit seiner Hand, dass kein Druck auf den Fersen liegt. Sobald er Druck verspürt, sind die Bauchmuskeln mit benützt worden und die Übung muss wiederholt werden, bis die Kerze ohne Druck der Fersen eingenommen werden kann.

mit Trainerhilfe

Ausgangsposition ist der Sturzhang gebückt am Ende des Kastens. Blick zu den Knien und Schultern entspannt. Langsames Öffnen des Hüftwinkels zur Kerze. Hüfte wird in Richtung der Hände geschoben. Die Arme bleiben in der Vertikalen. Blick zu den Füßen. Sobald der Körperschwerpunkt die Vertikale passiert hat, setzt der Armkreis seitwärts ein, um die Arme in die Hochhalte zu führen. Rotation um die Breitenachse zum Stand auf der Niedersprungmatte. Der Kopf hat keine aktive Funktion.

Trainerhilfe: Die Trainerin und ein zweiter Helfer stehen seitlich am Kastenende. Die eine Hand unter der Schulter platziert, die zweite Hand am Oberarm.



Bemerkung: Der Turnende darf nie Druck auf die Arme geben. Die Bewegung erfolgt nur durch das Schieben des Körperschwerpunktes in Richtung der Hände. Kontrollieren, dass die Arme immer in der Vertikalen bleiben.

Überschlag rückwärts mit Trainerhilfe

Schulterhohe Ringe. Aus drei Schritten Anlauf zum Sturzhang gebückt am Ende des Vorschaukeln heben. Zwischenschwung im Sturzhang. Beim zweiten Rückschaukeln im Sturzhang ab der Mitte (unter dem Aufhängepunkt der Seile), dynamisches Öffnen des Hüftwinkels (im Rhythmus vom Pendels) zur Kerze («C+ Pose» im gestreckten Sturzhang) am Ende des Rückschaukeln. Im toten Punkt Armkreisen seitwärts bis zur Hochhalte und ausstrecken zur «I Pose». Mit Trainerhilfe zum Stand. Ringe niemals loslassen!

Trainerhilfe: Die Trainerin steht seitlich am Ende des Rückschaukeln. Sie gibt verbale Hilfe zum Finden des optimalen Timings (z. B. «uuund Armkreisen!»). Die Reaktionszeit des Turnenden muss dabei mit einberechnet werden. Die eine Hand so früh als möglich am Körperschwerpunkt am Bauch ansetzen, mit der zweiten Hand am Oberschenkel. Den Turnenden führen und das Gewicht entlasten. Langsam bis zum Stand führen.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO