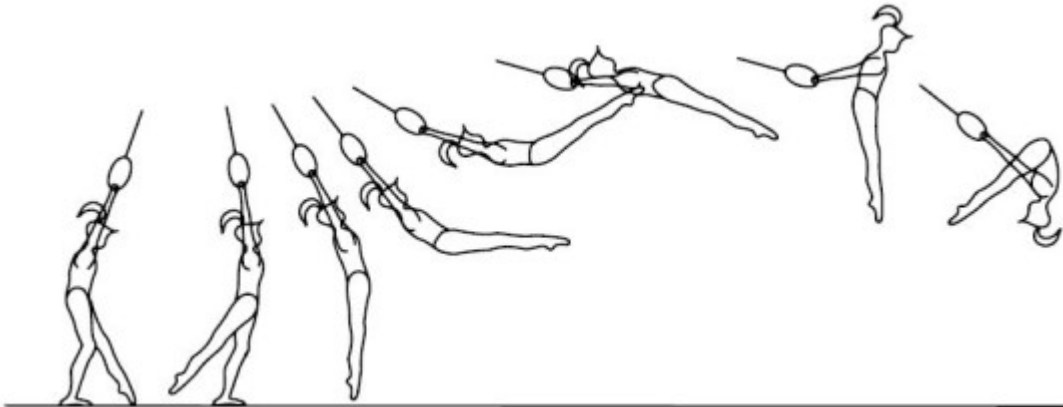


Turnen/Geräteturnen: Schaukelringe

Schaukelringe sind für die Turnerinnen und Turner faszinierend, weil bereits mit einfachen Übungen Höhenflug-Erlebnisse erzeugt werden können. Die hier aufgeführten Elemente an den Schaukelringen müssen mit einzelnen Übungen aufgebaut und erworben werden.



Die technisch korrekte Bezeichnung für das Turnen an den Schaukelringen ist Schaukeln (Vor- und Rückschaukeln). In der Umgangssprache wird diese Bewegung oft mit Schwingen gleichgesetzt (Vor- und Rückschwingen).

- Vorschaukeln mit 1/2 Drehung
- Sturzhang vorne
- Sturzhang hinten
- Auskugeln aus dem Rückschaukeln im Sturzhang
- Einkugeln aus dem Rückschaukeln
- Einkugeln aus dem Vorschaukeln
- Ruggeli
- Doppelruggeli gehockt
- Vorschaukeln und Salto rückwärts zum Niedersprung

Quelle: Harder, C., Vils-Harnischberg, S. (2016). Turnen: Geräteturnen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO