

Turnen/Geräteturnen – Schaukelringe: Sturzhang vorne

Der Sturzhang ist eine wichtige Basisübung an den Schaukelringen.

Heben zum Sturzhang: Am Ende des Vorschaukelns läuft der Körper in einem C+ in Richtung vorne oben. Beim Erreichen der Vertikalen den Hüftwinkel bis zur gebückten Sturzhangposition schliessen. Der Blick ist dabei gegen die Knie gerichtet (Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule) und die Arme sind gestreckt.

Senken vom Sturzhang zum Hang: Das Senken zum Hang beginnt ab der Mitte des Vorschaukelns. Den BRW langsam bis zur Streckung öffnen. Die Hüfte wird nach vorne oben geschoben. Der Körper bleibt gespannt in der C+- Pose, die Arme bleiben gestreckt. Das Rückschaukeln im Hang.

Sturzhang vorne (SR.20201.00)

Endform.

Vollständige Aufbaureihen stehen in der Broschüre «Turnen – Geräteturnen» zur Verfügung.

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