

Turnen/Geräteturnen – Schaukelringe: Einkugeln aus dem Vorschaukeln

Beim Einkugeln aus dem Vorschwung wird der Körper vom Kopf her beginnend eingerollt bis zur Sturzhangposition geführt.

Vor dem Erreichen des Umkehrpunkts im Vorschwung erfolgt ein schneller Wechsel von C+ zu C-. Dabei werden die Arme gestreckt zur Seite geführt. Vom Kopf her beginnend den Oberkörper einrollen. Die Beine nicht nach vorne oben weiterlaufen lassen; die Füße «zeichnen» während der Einkugelbewegung einen Halbkreis nach rückwärts oben. Der BRW bleibt so lange wie möglich offen. Im Umkehrpunkt zum Sturzhang den BRW schliessen und Rückschaukeln im Sturzhang.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Einkugeln über Bänkli (SR.20708.02)

Ringe schulterhoch einstellen. Die Turnerin läuft auf einer schiefen Ebene nach vorne oben. Kurz vor dem Umkehrpunkt streckt sie die Arme zur Seite und stösst sich mit den Füßen ab. Sie rollt den Kopf und den Oberkörper ein und schaukelt im Sturzhang zurück.

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