

Turnen/Geräteturnen – Schaukelringe: Auskugeln aus dem Rückschaukeln im Sturzhang

Das Hauptziel des Auskugeln ist die Schwungsteigerung in einem harmonischen Bewegungsablauf.

Aus einer gebückten Sturzhangposition den BRW nach hinten oben öffnen. Gleichzeitig erfolgt aktiv ein Armkreis mit gestreckten Armen seitlich des Körpers bis hin zur Hochhalte. Die Bewegung endet in einer I-/C--Pose im Hang, wobei der Körper eine maximale Streckung erfährt. Der Kopf bleibt zwischen den gestreckten Armen.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Schwingen und auskugeln (SR.20701.05)

Auskugeln aus leichtem Schwingen mit Hilfe (Helferinnen können auf der Matte stehen).

Auskugeln aus dem Rückschaukeln im Sturzhang (SR.20701.00)

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