

Turnen/Geräteturnen – Schaukelringe: Einkugeln aus dem Rückschaukeln

Beim Einkugeln müssen die Füße so lange wie möglich nach hinten oben laufen, damit das Einrollen in den Sturzhang erleichtert wird.

Aus einem dynamischen Rückschaukeln (ausgeprägte Kurbetbewegung) die Füße nach hinten oben zu den Seilen laufen lassen. Der Körper bleibt in einem C-. Die Arme seitlich des Körpers gestreckt nach aussen führen. Den BRW möglichst lange offen halten. Vom Oberkörper her einrollen und zum Sturzhang schliessen. Die Arme bleiben während der ganzen Bewegung gestreckt.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Einkugeln hinten mit Hilfe (SR.20707.03)

Einkugeln mit Hilfestellung durch zwei Helfer. Für die Helfer Kästen auf beide Seiten des Rückschaukelns stellen. Die Unterstützung erfolgt beidseitig bei den Schultern und den Oberschenkeln. Dies gewährleistet eine symmetrische Ausführung der Bewegung.

Variante: Einkugeln mit Hilfestellung mit einem Helfer. Für den Helfer einen Kasten auf eine Seite des Rückschaukelns stellen. Die Unterstützung erfolgt bei den Schultern und den Oberschenkeln.

Einkugeln aus dem Rückschaukeln (SR.20707.00)

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