Turnen/Geräteturnen – Schaukelringe: Vorschaukeln mit ½ Drehung

Die Drehung an den Schaukelringen wird am «toten Punkt» ausgeführt und erfordert eine gute Körperspannung.

½-Drehung: Schaukeln bis zur C+-Pose am Ende des Vorschaukelns. Im toten Punkt (Umkehrpunkt) streckt der Turner den Körper zur I-Pose und dreht gleichzeitig die Füsse ein (Rist zum Boden). Die Bewegung der Füsse beim Eindrehen erfolgt nach vorne oben. Eine halbe Drehung um die Längsachse des ganzen Körpers erfolgt unmittelbar. Die Ohren bleiben zwischen den Armen. Die halbe Drehung endet im I/leichten C– und stellt somit das Ende eines Rückschaukelns dar.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

½ Drehung durch Partner (SR.20101.02)

Die Turnerin lässt sich im Hang von einer Helferin nach vorne ziehen und verlängert von C+ über ein I. Eine halbe Drehung ausführen lassen.

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