Turnen/Geräteturnen – Schaukelringe: Ruggeli

Beim Ruggeli wird aus der Sturzhangposition eine Rolle zwischen den Ringen geturnt. Ein anspruchsvolles Element, das etwas Mut erfordert.

Am Ende des Vorschaukelns den Körper aus der Sturzhangposition explosiv mit gebeugten oder gestreckten Armen nach oben/vorne öffnen (Kippbewegung). Den Körper im C+ blockieren und den Blick auf die Füsse gerichtet lassen. Den Oberkörper einrollen und eine Rolle vorwärts zum Sturzhang ausführen. Die Füsse führen die Bewegung. Der Rückschwung erfolgt im Sturzhang. Durch Strecken der Arme wird das Element anspruchsvoller.

Für dieses Element stehen folgende Aufbauübungen auf Video zur Verfügung.

Stehende Ringe mit Hilfe (SR.20402.03)

Rugeli an den stehenden Ringen mit Hilfestellung turnen. Die Helferinnen unterstützen am oberen Rücken und hinten an den Oberschenkeln. Aktives Aufstossen der Turnerin, die Helferinnen greifen um (die Hand am Oberschenkel wechselt an die Schulter, die andere Hand stützt neu den Oberschenkel hinten). Bewegung bis zum Ende mitführen.

Rugel mit Hilfe (SR.20402.05)

Endform mit Hilfestellung. Der Kasten steht auf Höhe des Vorschaukelns.

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