

Turnen/Geräteturnen – Schaukelringe: Doppelrugeli gehockt

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

Nach einem ausgeprägten Kurbet erfolgt am Ende des Vorschaukelns eine Rolle rw bis zum erneuten Sturzhang. Der Blick geht zu den Knien, die Arme sind seitlich gebeugt (Ellbogen tief). Körper rund und kompakt halten. Um kontrolliert in die Sturzhangposition wechseln zu können, werden die Arme langsam (nicht explosiv) gestreckt.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Doppelrugeli mit Zwischensprung (SR.20408.03)

Ringe schulterhoch einstellen. Nach vorne laufen, nach Passieren des Aufhängepunktes abspringen und rückwärts drehen. Nach der ersten ganzen Drehung einmal vom Boden abspringen und in die Sturzhangposition weiterdrehen.

Doppelrugeli mit Hilfe (SR.20408.06)

Das Doppelrugeli wird aus einem leichten Vorschaukeln mit Hilfe geturnt (Ringe noch nicht in Originalhöhe eingestellt, damit der Leiter noch eingreifen kann). Der Helfer unterstützt die Rotation an der Rückseite des Oberschenkels und am Oberarm.

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