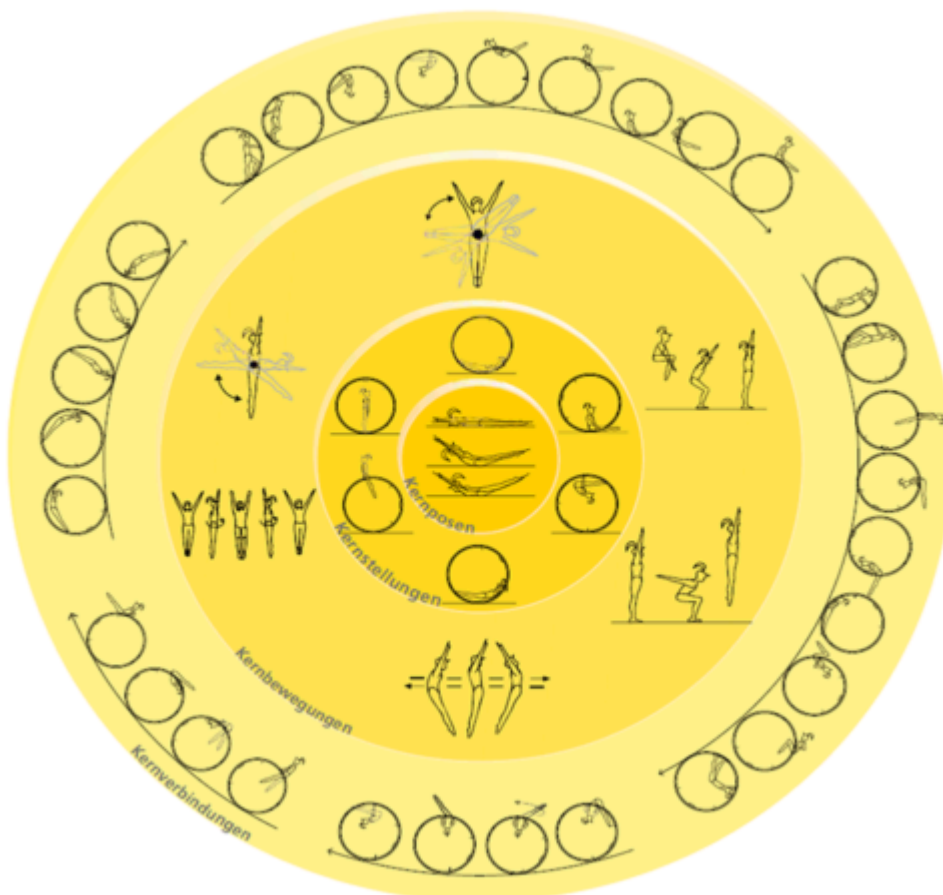


Rhönrad: Das Schalenmodell

Das Schalenmodell beschreibt den Aufbau von Bewegungsabläufen durch verschiedene Bewegungskomponenten. Eine Übersicht.



Klicken zum Vergrößern.

Das Schalenmodell

Elemente, die auch aus dem Turnen bekannt sind, werden im Schalenmodell Kernverbindungen genannt. Diese setzen sich aus Kernbewegungen zusammen, die wiederum durch das Aneinanderreihen von Kernstellungen entstehen.

Die Kernstellungen werden immer durch Kernposen ausgeführt. Neue Elemente werden immer von innen nach aussen aufgebaut. Die Turnerinnen und Turner müssen also als erstes die Kernposen beherrschen, auf die später aufgebaut wird.

Zentrum – Kernposen

Die Kernposen sind die kleinsten bewegungsbestimmenden, statisch ausgeführten Einheiten. Sie heissen I-Pose, C+-Pose und C--Pose und sind die Schlüsselpositionen jedes Bewegungsablaufs.

[Download «Kernposen» \(pdf\)](#)

Die Turnerinnen und Turner müssen also als erstes die Kernposen beherrschen, auf die später aufgebaut wird.

1. Schale – Kernstellungen

Die Kernstellungen werden immer in den Kernposen (I, C+, C-,) ausgeführt.
Die Turnerinnen erwerben und festigen sie zuerst statisch, mit einer möglichst grossen Auflagefläche.

[Download «Kernstellungen» \(pdf\)](#)

2. Schale – Kernbewegungen

Kernbewegungen umfassen Verkürzungen und Verlängerungen der Körperhaltung, um zwei Kernstellungen miteinander zu verbinden.

[Download «Kernbewegungen» \(pdf\)](#)

3. Schale – Kernverbindungen

Kernverbindungen bezeichnen das, was im Rhönrad als Element benannt wird. Richtig kombinierte Kernbewegungen ergeben eine Kernverbindung. Mehrere aneinander gereihte Kernverbindungen ergeben eine Rhönradkür.

[Download «Kernverbindungen» \(pdf\)](#)

Quelle: Müller, J., Krumm, S., Seiler, M. (2017): Rhönradturnen Fachgrundlagen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO