

Schaukelringe: Richtig Schaukeln

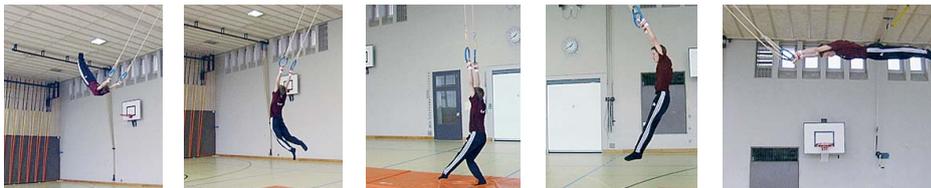
Spezifische Übungen zum Erlernen erster Elemente an den Schaukelringen. Das Ziel dieser Übungen: Richtiges Vor- und Rückschaukeln an verschieden langen Ringen zu erleben.

Vorschaukeln



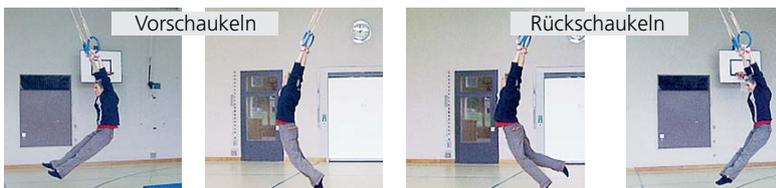
Aus der gestreckten «I Pose» schwingt der Körper abwärts-vorwärts. Der Vorschritt («tä-täm») erfolgt auf der Matte unterhalb des Aufhängepunktes der Seile. Beim Abstoss wird der Körper in die «C– Pose» gebracht, indem die Brust nach vorne geschoben wird. Die Füße schwingen am Ende des Vorschaukelns («toter Punkt») nach vorne-oben, wodurch der Körper in die «C+ Pose» gebracht wird. Der Blick ist zu den Füßen gerichtet, der Schulterwinkel gestreckt, der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule und die Ohren liegen zwischen den Armen.

Rückschaukeln



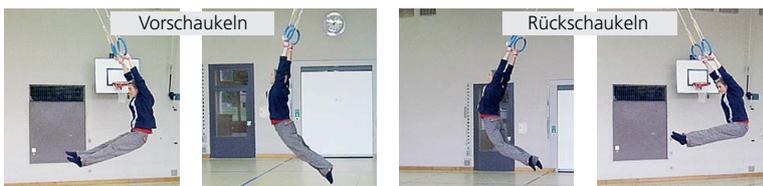
Aus der «C+ Pose» schwingt der Körper abwärts-rückwärts. Der Rückschritt erfolgt unter dem Aufhängepunkt der Seile. Beim Abstoss wird der Körper in eine «C+ Pose» gebracht. Die Füße schwingen nach hinten-oben. Das Rückschaukeln endet mit der «I»-Pose oder «C– Pose» (kein Hohlkreuz) im toten Punkt. Der Schulterwinkel ist gestreckt, der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Schaukeln an «kurzen Ringen»



Die Technik muss sich dem kleineren Zeitfaktor anpassen, den das Pendel vorgibt. Aus der «I Pose» am Ende des Rückschaukelns suchen die Füße sofort den Boden unter dem Aufhängepunkt der Seile. Beim Abstoss wird der Körper nur minimal in die «C– Pose» gebracht, um schnellst möglich die «C+ Pose» am Ende des Vorschaukelns zu erreichen. Beim Rückschaukeln geschieht dasselbe: Sofort den Boden unter dem Aufhängepunkt suchen und beim Abstoss mit einer minimalen «C+ Pose» möglichst schnell in die «I Pose» oder «C– Pose» am Ende des Rückschaukelns gelangen.

Schaukeln an «langen Ringen»



Aus der «I Pose» am Ende des Rückschaukelns schwingen die Beine aktiv nach vorne, als müssten sie ein Hindernis überqueren. Erst danach suchen die Füße den Bodenkontakt. Beim Abstoss wird der Körper in eine maximale «C– Pose» (lange Arme, entspannte Schultern, Überstreckung der gesamten Körpervorderseite) gebracht, um einen möglichst grossen Weg bis zur «C+ Pose» am Ende des Vorschaukelns zurückzulegen. Aus dieser Endpose schwingen die Beine aktiv nach hinten, um wiederum das «Hindernis» zu überqueren. Nach dem Abstoss in einer maximalen «C+ Pose» schwingen die Beine aktiv nach hinten-oben, um in die «I Pose» oder «C– Pose» am Ende des Rückschaukelns zu gelangen.