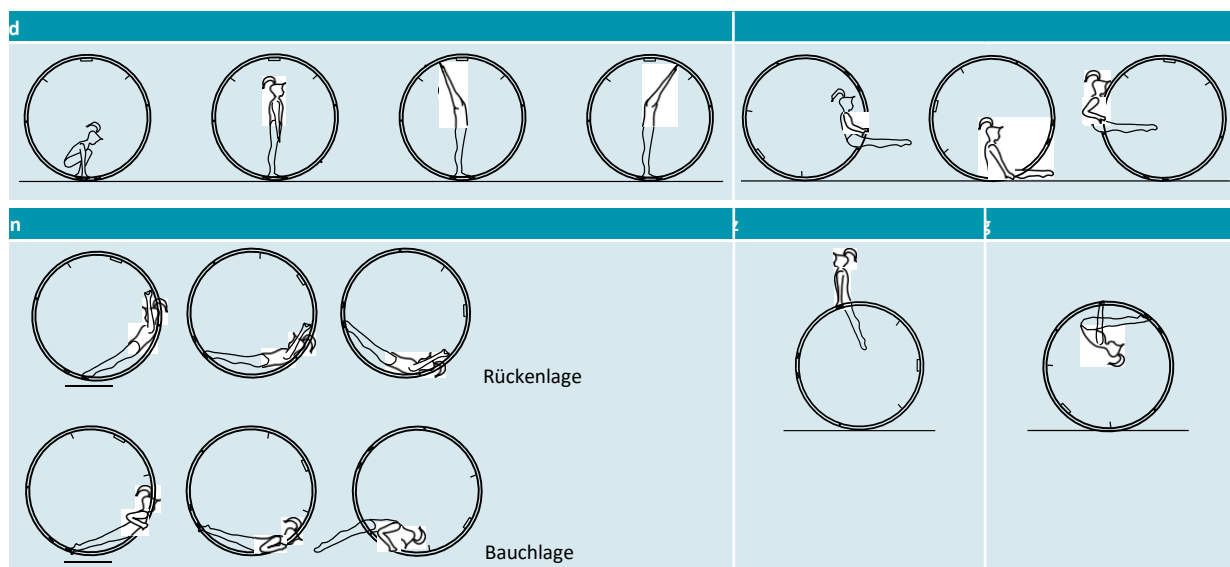


# Rhönrad – Fachgrundlagen

## 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. Später verringern sie die Auflagefläche langsam und verändern und variieren die Kernstellungen, bevor sie die Ausführungsgeschwindigkeit bis zum Originaltempo steigern.



## Mögliche Variationen der Kernstellungen

