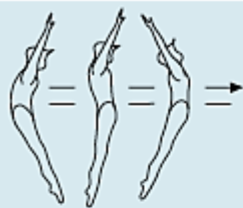


Rhönrad – Fachgrundlagen

2. Schale – Kernbewegungen

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

1. Kurbet



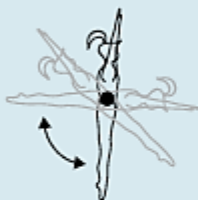
Der Übergang von einer C⁻ zu einer C⁺-Pose bzw. umgekehrt geschieht immer über ein S. Man nennt diesen Übergang **Kurbet**.



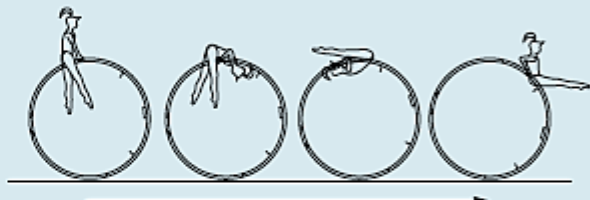
Typische Elemente im Rhönradturnen, bei welchen der Übergang deutlich wird, sind Riesenbrücken.

2. Drehungen um die drei Körperachsen

Im Folgenden sind Turnelemente mit Beschreibung der jeweiligen Körperachsendrehung abgebildet.



Breitenachsendrehung (BAD)



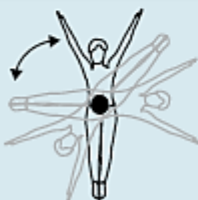
Hohe Rolle vorwärts



Längsachsendrehung (LAD)



Sitz rückwärts mit Absprung vom Boden und anschließender 1/2 Drehung



Tiefenachsendrehung (TAD)



Seitstellung

Auch Kombinationen der Achsenrotationen sind möglich.

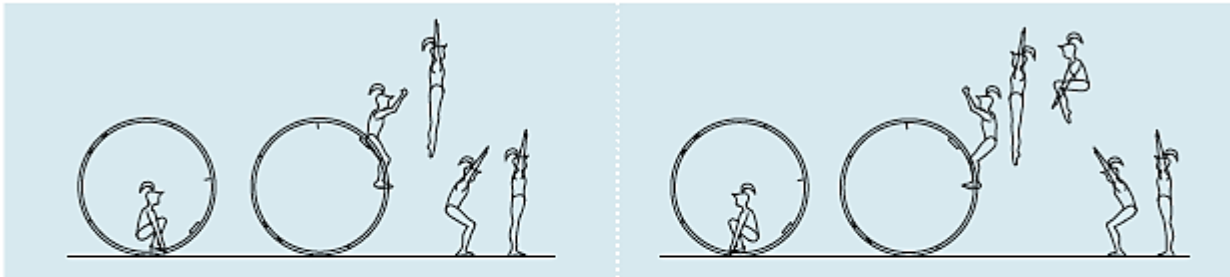
Breitenachsendrehung (BAD) und Längsachsendrehung (LAD)



Hüftabschwung vorwärts mit 1/2 Drehung

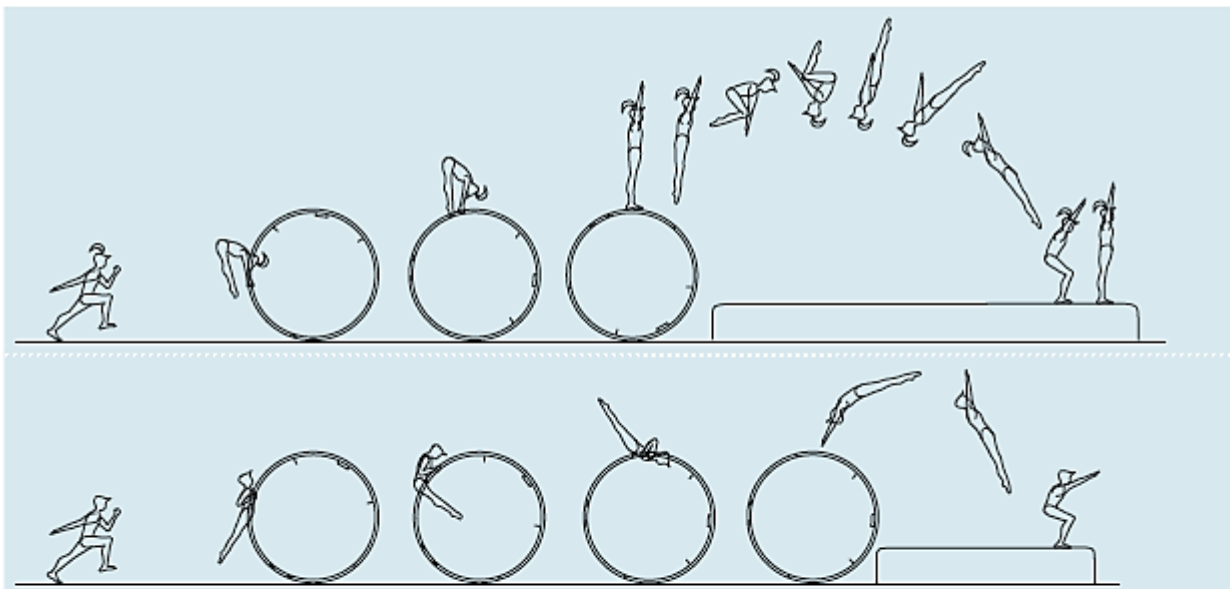
3. Absprung

Absprung vorwärts und rückwärts



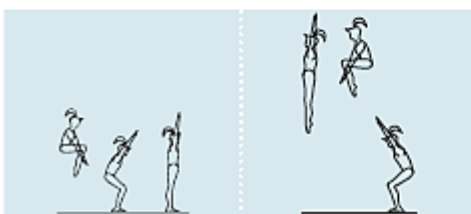
4. Flugphase

Flüge mit Saltorotation und Überschlag



5. Landung

Landungen vorwärts und rückwärts



Sitzaufschwung



Schale	Kernpose	I	C+	C+
	Kernstellung	Stand	Hang (Sturzhang)	Sitz
	Kernbewegung	BAD		
	Kernverbindung	Sitzaufschwung (ww)		

Halbe Hockrolle



Schale	Kernpose	C+	C+	C-	I
	Kernstellung	Stand (Hockstand)	Stütz (vorlings)	Stütz (rücklings)	Stand
	Kernbewegung	Kurbet			
	Kernverbindung	Halbe Hockrolle			