

Rhönrad – Fachgrundlagen

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.

Folgende Illustrationen zeigen Kernverbindungen im Rhönradturnen, aufgeteilt in die verschiedenen Schalen.

Hohe Rolle vw				
Schale	Kernpose	C ⁺	C ⁺	
	Kernstellung	Sitz	Hang (Sturzhang)	Sitz
	Kernbewegung	BAD		
	Kernverbindung	Hohe Rolle vw		

Bauchlage rückwärts mit anschliessendem Hüftumschwung rw					
Schale	Kernpose	C ⁺	C ⁻	C ⁺	
	Kernstellung	Bauchlage	Bauchlage	Hang (Sturzhang)	Stand
	Kernbewegung	Kurbet			BAD im Hüftang
	Kernverbindung	Bauchlage rückwärts mit anschliessendem Hüftumschwung rw			

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			