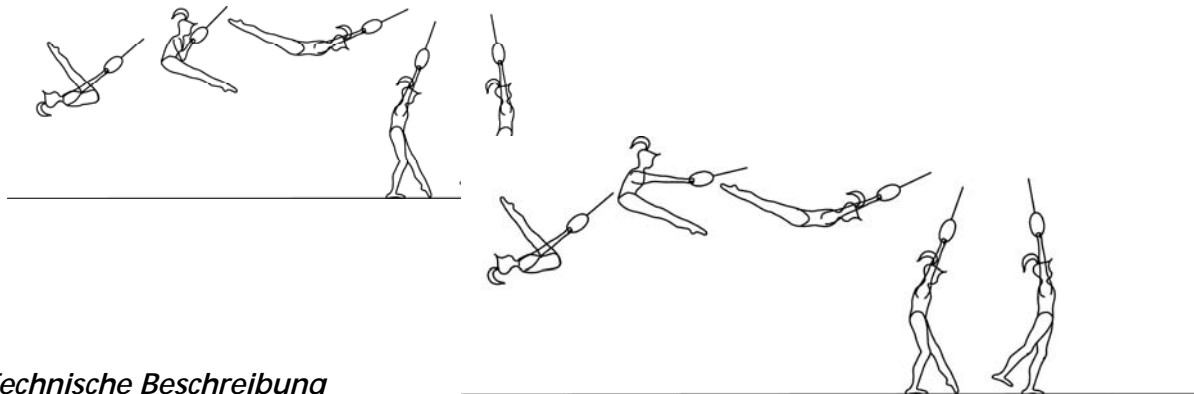


Schaukelringe: Aufschwingen z. Sturzhang a.E.d.RS



Technische Beschreibung

1. Aus leichter Überstreckung (leichte C- Pose) am Ende des Rückschaukelns
2. Schnelle Kurbetbewegung zum Einrollen rw des Körpers in den Sturzhang (Aufschwingen der Beine in den Sturzhang).
Anfangs gebückt mit gebeugten Armen, später gebückt mit gestreckten Armen.

Voraussetzungen

1. Schaukeln
2. Orientierungsfähigkeit im Sturzhang
3. Aufschwingen zum Sturzhang a.E.d.VS
4. Aufschwingen in Beugehang a.E.d.RS
5. Aufschwingen in Sturzhang a.E.d.RS gehockt, mit gebeugten Armen

Fachgrundlagen GETU: Kernposen

1. Kernpose 8: Hang
2. Kernpose 9: Kurbet
3. Kernpose 7: Sturzhang

Methodik 1: Erweben und Festigen – Voraussetzungen schaffen

1. Schaukeln im Beugehang mit fortlaufenden Kurbetbewegungen
2. Aufschwingen in den Beugehang a.E.d.RS
3. Ab Kasten (4Elemente) mit gebeugten Armen gehocktes Einrollen rw zum Vorschaukeln im Sturzhang
4. Dito gebücktes Einrollen rw zum Vorschaukeln im Sturzhang
5. Vom Boden, Ringfassung auf Brusthöhe mit gestreckten Armen, senken zur Standwaage (C- Pose), Abstoss des Standbeines zum Einrollen rw mit gebeugten Armen zum Vorschaukeln im Sturzhang
6. Dito aus Standwaage vl auf Kasten (4 Elemente), Lösen des Standbeines, Einrollen rw gehockt/gebückt zum Vorschaukeln im Sturzhang
7. Aus Rückschaukeln Kurbetbewegung im Umkehrpunkt zum gehockten Einrollen rw mit gebeugten Armen zum Vorschaukeln im Sturzhang
8. Dito zum gebückten Einrollen mit gebeugten Armen

Anwenden und Variieren – Vielfalt ermöglichen

- Dito zum gebückten Einrollen mit gestreckten Armen
- Aus gebücktem Sturzhang an stehenden Ringen Öffnen des Hüftwinkels zur Kerzenposition mit gleichzeitigem Beugen der Arme zum Senken in den Beugehang
- Aus Hang an mehr als schunghohen Ringen fortlaufende Kurbetbewegungen (Steigerndes Pendeln) bis genügend Schwung erreicht ist, dass aus dem Rückschwung die Kurbetbewegung zum Einrollen rw in den Sturzhang angehängt werden kann.
- Mit Anstossen lassen
- Aus eigenem Rückschaukeln Kurbetbewegung im Umkehrpunkt zum gebückten Einrollen rw (aufschwingen der Beine) mit gestreckten Armen zum Vorschaukeln im Sturzhang
- Zum Sturzhang mit gegrätschten Beinen
- Aufschwingen mit gestrecktem Körper (leichte C+Pose)

Methodik 3: Gestalten und Ergänzen – Kreativität fördern

- Aus Vorschaukeln a.E.d.VS 1/2 Dr. gefolgt von mit Aufschwingen zum Sturzhang
- 2 bis 4 Personen turnen synchron
-

Häufige Fehlbilder:

1. Kopfbewegung nach hinten
2. Becken nicht oder ungenügend nach hinten kippen (Kurbet nur in BWS)