

## Schaukelringe: Schwungsteigerung/ Rhythmus

Die Lektion beinhaltet die Schwungsteigerung, das Schwungbild sowie den Rhythmus an den Schaukelringen. Es geht dabei nicht um die Technik einzelner Elemente, sondern um das Gesamtbild der Übung. Die Schaukelringe spezifischen Eigenschaften wie dynamisch - flüssig - rund - rhythmisch sollen wieder bewusst während einer Übung betrachtet und bewertet werden.

### Schwungsteigerung

Es wird eine kontinuierliche Schwungsteigerung über die gesamte Übung erwartet. Zu betrachten ist die gesamte Übung und nicht einzelne Elemente. Bis zu 0.30 Punkte können für die Schwungsteigerung abgezogen werden. Von der Elementauswahl schlecht zusammengestellte Übungen werden bei der Schwungsteigerung abgezogen sofern diese nicht vorhanden ist.

Grundsätzlich führen sämtliche Bewegungen nach oben (u.a. öffnen des Rumpfwinkels) zu mehr Schwung wie z.B. Schwingen, Sturzhang öffnen vorne/hinten, Rugeli vorne, etc. Ein schliessen oder verkürzen des Rumpfwinkels wie z.B. Auskugeln- oder Heben zum Sturzhang führt ebenfalls zu mehr Schwung. Jedoch kann nicht bei jedem Element eine Schwungsteigerung erfolgen so z.B. bei Elementen wie Doppelrugeli, Stützformen, Einkugeln, etc.

### Schwungbild

Das richtige Schwungbild an den Schaukelringen ist symmetrisch und kann skizzenhaft mit einer liegenden, nach oben gezogenen 8 dargestellt werden. Der erste Impuls der Bewegungsrichtung geht vertikal nach oben und anschließend in eine lange runde Bewegung. Das gesamte Element soll aktiv und dynamisch geturnt werden, somit ist auch das gesamte Schwungbild dynamisch und erfährt eine Schwungsteigerung.

Lose Seile sind ein Indiz für einen technischen Fehler und werden entsprechend abgezogen. Auch aus Sicherheitsgedanken soll immer Zug auf den Seilen sein um abrupten Schläge zu vermeiden. Unterschiedliche Schaukelringe (z.B. weich/hart oder lang/kurz) haben keinen Einfluss auf die Technik. Einzig das Timing und die Aktivität der Elemente verändern sich leicht.

### Rhythmus

Ein richtiges und symmetrisches Schwungbild resultiert in einem gleichmässigen Rhythmus. Werden jedoch Elemente aus dem Rhythmus (zu früh oder zu spät) geturnt hat dies oft auch Einfluss auf die folgenden Elemente. So verändert sich ein Salto Abgang wenn zu früh (Salto flieg flach und weit) oder zu spät (Salto dreht zurück in die Ringe) gelaufen wird.

Der richtige Rhythmus an den Schaukelringen hat viel mit Gefühl zu tun und kann beispielsweise auch mit geschlossenen Augen trainiert werden.

Beim Element 20207 „Rückschaukeln und heben des geb. Körper mit gestr. Armen zum Sturzhang geb./gegr.“ müssen die Füße beim Rückschaukeln den Boden berühren. Wird der Boden nicht berührt wird dies mit einem Abzug Technik von 0.30 Punkten bewertet. Weitere technische Mängel bei heben zum Sturzhang werden mit den restlichen 0.20 Punkten abgezogen. Das Element 20304 „Vorschaukeln im Sturzhang geb./gestr. und senken zum Hang“ wird eigenständig betrachtet. Verfrühtes Abschwingen wird entsprechend abgezogen.

Wichtig ist, dass nur die Schwungsteigerung abzugsberechtigt ist. Schwungbild und Rhythmus werden in der Technik der einzelnen Elemente betrachtet!

Auf dem Wertungsrichter Notenblatt wird anstelle der Strukturgruppenkästen neu ein Bereich für die Anfangsschwünge sowie die Schwungsteigerung geschaffen.

### VGT / Sie+Er

Auch beim VGT oder Sie+Er wird das Schwungbild mit der Schwungsteigerung im Gesamtbild betrachtet. So müssen bei VGT Programmen die einzelnen Übungen eine Schwungsteigerung, aber auch die gesamte Choreografie eine Steigerung erfahren.