

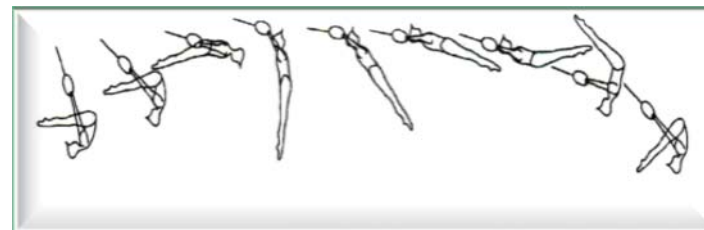
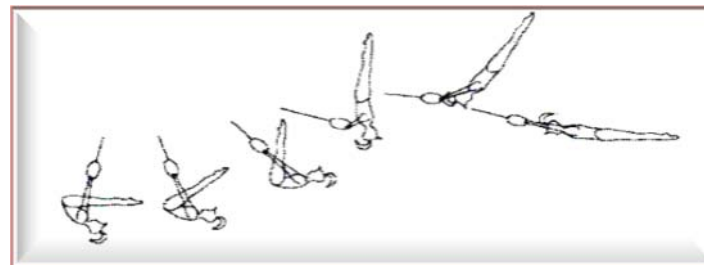
Schaukelringe




1 Auskugeln aus Rschkln. im Sturzhang

2 Auskugeln aus dem vschkln. im Sturzhang

Voraussetzungen:

- Kernposen I, C+, C-
- Kurbet
- Schulterbeweglichkeit
- Rumpfstabilität
- Öffnen im Sturzhang zur Kerzenposition
- Schwung- bzw. Rhythmusgefühl
- ∞ (ZK-Lektion vom letzten Jahr)



| Erklärung | Illustration | Ziel / Reflexion |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1,2 Kernposen I, C+, C-</p> <p>Posen stehend, liegend und kopfüber ausführen</p> <p>Die Positionen können nur richtig ausgeführt werden, wenn im Schulterbereich eine Verlängerung erfolgt!</p> <p>Durch ein leichtes hin- und her Wippen eine fließende Bewegung einüben (von C+ über I zu C-Pose und umgekehrt) Kurbet</p> |    | <p>Korrekte Ausführung der Posen</p> <p>Den Körper (die Positionen) in jeder Lage (stehend, liegend und kopfüber) spüren lernen</p> <p>Wechselseitige Bewegung in der korrekten Ausführung beherrschen (korrekte Positionen)</p> |

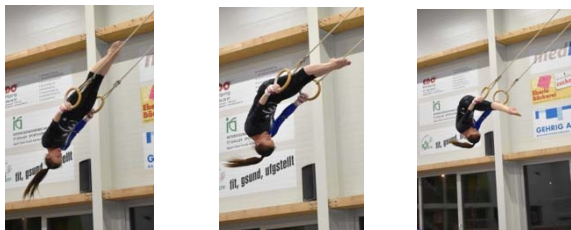
| Erklärung | Illustration | Ziel/ Reflexion |
|-----------|--------------|-----------------|
|-----------|--------------|-----------------|

1
Bewegungsabläufe

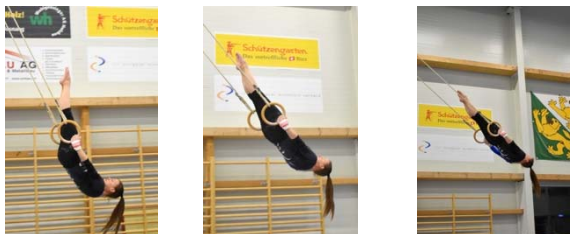
Am Boden aus Sturzhang öffnen in Richtung Kerze



An den Schaukelringen aus Sturzhang öffnen zur Kerzenposition
Rückschwung/Vorschwung



Auch mit geschlossenen Augen möglich



Bewegungsrichtung eintrainieren

Rhythmusgefühl entwickeln

| Erklärung | Illustration | Ziel / Reflexion |
|-----------|--------------|------------------|
|-----------|--------------|------------------|

1
Bewegungsablauf

Auskugeln aus dem Rückschwung mit Trainerhilfe





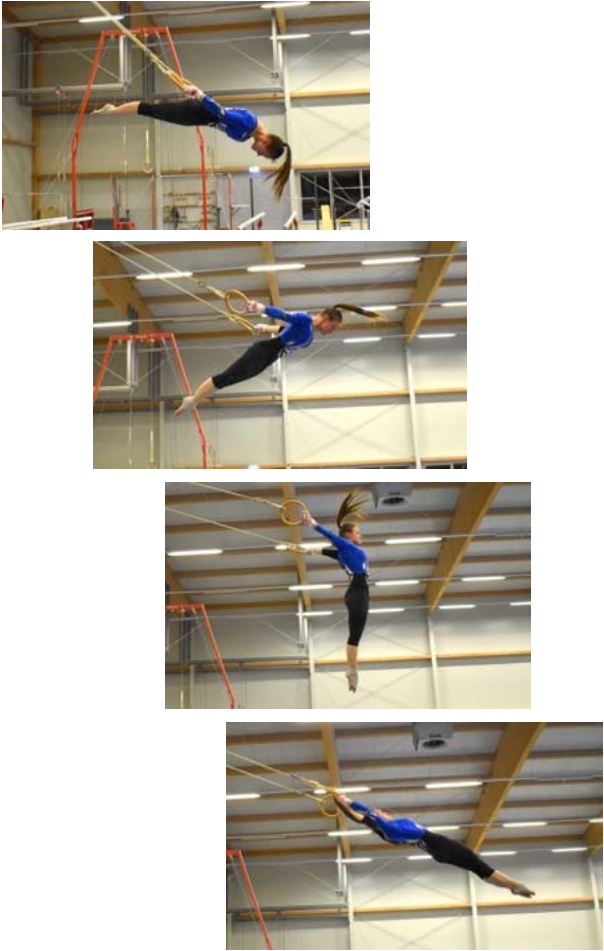
1
Umsetzung

Auskugeln aus dem Rückschwung ohne Trainerhilfe, über I/C- in die Verlängerung turnen. Grosser Armkreis, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.



Schritt für Schritt die Bewegungsrichtung, den Bewegungsablauf und den Bewegungsfluss des Elements erlernen

| Erklärung | Illustration | Ziel / Reflexion |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2 Bewegungsabläufe</p> <p>An Sprossenwand aus Sturzhang öffnen zur I Pose</p> <p>Ergänzend am Boden mit Terraband stehend aus Sturzhang öffnen zur C-Pose</p> <p>Auskugeln aus dem Vorschwung mit Trainerhilfe</p> |    | <p>Schritt für Schritt die Bewegungsrichtung, den Bewegungsablauf und den Bewegungsfluss des Elements erlernen</p> |

| Erklärung | Illustration | Ziel / Reflexion |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <p>2 Umsetzung</p> <p>Auskugeln aus dem Vorschwung ohne Trainerhilfe, Brustbereich ganz öffnen, Pos C- halten, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule, Grosser Armkreis</p> |  | |