

01 | 2012

Inhalt Monatsthema

Voraussetzungen schaffen	2
Sicherheit	3
Kernposen und richtiges Hängen	4
Richtig Schaukeln	5
Spielerische Übungen zum Einstieg	7
Drehungen um die Längsachse	9
Stilvolle Abgänge	10
Der Sturzhang	11
Salto rückwärts gestreckt	12
Überschlag rückwärts/«Auskugeln»	14
Lektionen	16

Kategorien

- 5–15-Jahre
- Vorschule, Primarschule, Sekundarstufe I
- Einsteiger und Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, anwenden, gestalten
- Bewegungsgrundformen: Schaukeln, schwingen



Schaukelringe

Dieses Monatsthema verhilft zu den nötigen Grundlagen des Schaukelringturnens. Ziel: möglichst vielen Begeisterten das Höhenflug-Fieber des Schaukelns nahe zu bringen. Aber Vorsicht: Es besteht Suchtpotential!

Bereits kleinste Kinder packt das Höhenflug-Fieber, sobald sie das erste Mal auf einer Schaukel sitzen. Vom ersten Moment an ist das Ziel klar: je höher desto besser. Dasselbe Fieber packt uns, wenn wir an den Schaukelringen hängen, hin und her schaukeln, den Luftzug in den Haaren spüren und das Gefühl erfahren, vom Boden abgehoben zu sein.

Die Kunst des Schaukelns

Die Kunst des Schaukelns besteht darin, bei jedem Vor- und Rückschaukeln das Schwungvolumen zu erhöhen. Dies gelingt nur, wenn man sich auf den Rhythmus des Pendels einlässt, wenn man mit ihm eins wird. Das Geheimnis für grosse Höhenflüge liegt in einem guten Gespür für den Schaukelrhythmus sowie einem guten Hang. Mit entspannten Schultern, einem «lang hängenden» Körper gibt man sich der Pendelbewegung hin und erreicht so einen optimalen Schwungverlauf. Hat man das Schwunggefühl gefunden, steht dem Erleben des faszinierenden Höhenfluges nichts mehr im Wege!

Von den kleinen zu den grossen Kunststücken

Vielseitige, spielerisch kreative erste Erlebnisse sind wichtige Voraussetzungen für das spätere Schaukelringturnen. Sie wecken die Faszination und fördern gezielt das Schwung- und Rhythmusgefühl an den Ringen. Mögliche Übungen für solche Schaukelerfahrungen sind in der ersten Übungslektion zu finden.

Eine gute Basis legen

Die Basis für spätere Bewegungsabläufe sind die sogenannten Kernposen. Was damit gemeint ist, und wie diese an den Schaukelringen erarbeitet und geübt werden können, zeigt die erste Lektion. Anschliessend geht es in der zweiten Lektion schaukelring-spezifischer hin und her. Das korrekte Schaukeln im Hang und im Sturzhang, halbe Drehungen und Niedersprünge werden beschrieben und mit Reihenbildern illustriert. Den Abschluss machen die etwas anspruchsvolleren Kunststücke «Saltoabgang» und «Überschlag rückwärts/Auskugeln». Ein Übungsaufbau für diese Elemente befindet sich in der 3. Lektion. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Voraussetzungen schaffen

Damit Turner/-innen möglichst viele positive Erlebnisse an den Schaukelringen erfahren können, ist es wichtig, einen adäquaten Aufbau zu verfolgen.

Gute Hangkraft sowie das selbständige Einschätzen dieser Kraft sind wichtige Grundlagen um ein sicheres, unfallfreies Schaukelringturnen zu gewährleisten.

Bei den Landungen wirken grosse Kräfte auf den Körper. Je höher man schaukelt desto grösser wird die Belastung bei den Landungen und umso besser muss die körperliche Vorbereitung sein. Nur eine gut ausgebildete Muskulatur kann die einwirkenden Kräfte auffangen und so mögliche Verletzungen und/oder Überbelastungen verhindern! Ein kräftiger Rücken sowie eine genügend starke Oberschenkelmuskulatur sind Voraussetzung für unfallfreie, den Körper nicht schädigende Landungen.

Je schwieriger die Elemente werden, desto wichtiger sind die koordinativen Fähigkeiten. Gleichgewicht, Orientierung, Differenzierung und Rhythmisierung können unter vereinfachten Bedingungen erarbeitet werden und mit steigendem Niveau des Turners stetig komplexer und zielspezifischer trainiert werden.

Im Blickpunkt der Physik

Einen optimalen Schwunggewinn kann nur erzielen, wer sich auf den Schaukelrhythmus der Seile einlässt. Die Zeit, die der Körper benötigt, um von der Abstossposition zur korrekten Endpose im toten Punkt zu gelangen, muss genau mit der Zeitspanne übereinstimmen, die auch das Ringpendel bis zum Umkehrpunkt benötigt. Je kleiner das Pendel der Seile beziehungsweise das Schwungvolumen ist, desto weniger Zeit haben die Turnenden für den Wechsel zwischen den Posen zur Verfügung. Dies bedeutet, dass die Bewegungen möglichst schnell und klein ausgeführt werden müssen, um im Rhythmus des Pendels zu bleiben. Umgekehrt heisst dies, dass rhythmisch passende Bewegungen umso umfangreicher ausgeführt werden müssen, je mehr Schwungvolumen die Turnenden erreichen, beziehungsweise je länger die Ringseile sind.

Pendel gibt Technik vor

Das Pendel an kürzeren oder längeren Seilen ist unterschiedlich. Deshalb ist auch die Schwungtechnik eine andere. Die Reihenbilder auf den Seiten 5 und 6 zeigen die unterschiedlichen Ausführungen. Die Endpositionen («I» bzw. leichte «C– Pose» und «C+ Pose») sowie das Hangen an sich bleiben aber unabhängig von der Seillänge immer dieselben. Eine gute Variante um das Gefühl fürs korrekte Schaukeln zu erarbeiten, ist das Schaukeln mit geschlossenen Augen. Dies schult das Rhythmus- und Körpergefühl, die Orientierung im Raum sowie die Tiefensensibilität. ■

Sicherheit

Mit geeigneten Sicherheitsmassnahmen und klaren Verhaltensregeln in den Sportlektionen lassen sich Gefahren beim Geräteturnen minimieren. Ein Überblick.

Aufwärmen: Dem Turnen an den Schaukelringen muss immer ein passender Einstieg (Einturnen) vorangehen, in dem die am stärksten beanspruchten Körperpartien (Schultern, Wirbelsäule, Oberschenkelmuskulatur, Fussgelenke und Fussmuskulatur) aufgewärmt werden.

Matten: Pro Ringanlage sind mindestens zwei, idealerweise vier bis fünf dünne Turnmatten längs auszulegen. Für die Landung braucht es mindestens eine 16-er Matte, besser und bei allen Turnern mit etwas mehr Schwung dringendst zu empfehlen, sind 40-er Matten. Um die grossen Matten zu stabilisieren, können kleine dahinter gelegt werden. Weiter muss beachtet werden:

- Weiche Matten: Diese mit kleinen Matten abdecken, damit schwere Turner/-innen bei der Landung nicht bis auf den Turnhallenboden durchschlagen.
- Mattenspalt unbedingt abdecken: Beim Landen in dem Zwischenraum kann man sich verletzen. Notfalls dünnere Matte darüber legen.
- Keine «unnötigen» Matten auslegen: Kein noch so umsichtiges Absichern und Auslegen von Matten kann Stürze mit Verletzungsrisiko verhindern. Im Gegenteil, allzu hohe und weiche Mattenberge verleiten Turner/-innen Schüler/-innen oft zu Fantasiesprüngen und spektakulären – und nicht ungefährlichen – Landungen, übermütigen Fantasieabgängen, die bei der Landung grosse Gefahren bergen!

Verstellketten: Die Verstellketten müssen immer eingehängt und abgesichert sein, bevor ein Turner an die Ringe geht. Während dem ein Turner an den Ringen turnt, darf an den Verstellketten nicht mehr manipuliert werden.

Sichern: Bei schwierigen Elementen (Saltoabgang, Auskugeln) sind die richtigen Kenntnisse der Sicherungsgriffe und Absicherung durch Matten nötig. Richtiges Hilfestehen und Sichern muss erlernt und geübt werden!

Schwung: Die Ringe dürfen erst losgelassen werden, wenn das Schaukeln vorher kontrolliert abgebremst wurde oder ein kontrollierter Absprung auf eine Landematte ausgeführt wird.

Organisation der Turner: Alle Turner und Turnerinnen die nicht an den Schaukelringen sind, müssen sich immer neben, nie hinter den Anlagen aufhalten. Gerade Einsteiger können die Pendelgeschwindigkeit bzw. das Pendelausmass schlecht einschätzen und laufen so Gefahr, von einem Turnenden getroffen zu werden!

Dauer: Bei ungeübten Turnenden darauf achten, dass die Sequenzen an den Ringen kurz gehalten werden (nicht länger als 20 Sek.). Bereits Hangen alleine setzt genügend Kraft voraus. Gekoppelt mit dem Schwung wird diese Belastung vervielfacht! Die Turnerinnen müssen darauf hingewiesen werden, bei Ermüdung selbständig mit Abbremsen zu beginnen. Das Kräfteniveau Gleichaltriger kann sehr unterschiedlich sein!

Belastung: Ein Schaukelringpaar ist für eine Traglast von 2,0 kN (=200 kg) in Schwungrichtung ausgelegt. Bei der Übung «Riesenschaukel» empfehlen wir deshalb, die Langbank mit höchstens 200 kg – ca. 4 Personen à 50 kg – zu belasten.

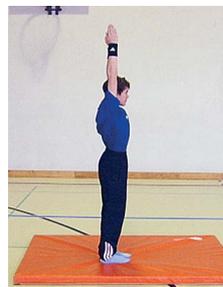
Regelmässige Prüfungen: Eine umfassende und detaillierte Prüfung durch befähigte Personen muss periodisch, in der Regel einmal jährlich, entsprechend der Festlegung nach der Gefährdungsbeurteilung, durchgeführt werden. ■

Kernposen und richtiges Hangen

Die sogenannte «Kernpose» ist die kleinste bewegungsbestimmende statisch ausgeführte Einheit. Ein Überblick über die wichtigsten Posen beim Schaukelringturnen sowie ein Hinweis zum richtigen Hangen.

«I Pose»

Die «I Pose» zeichnet sich durch eine gestreckte Körperhaltung aus. Die Wirbelsäule und der Hüftwinkel sind möglichst gestreckt, die Schultern, Hüfte und Knöchel liegen in einer Geraden.



«C+ Pose»

In der Mehrzahl der Elemente ist eine «C+ Pose» zu finden. Dabei wird die gesamte Muskulatur der Körpervorderseite aktiviert und die Brustwirbelsäule verkürzt. Der Blick geht zu den Füßen und der Bauchnabel wird gegen die Wirbelsäule gezogen. Der Oberkörper bildet so ein «C». Der Hüftwinkel ist gestreckt. Die Lendenwirbelsäule in einer für den Rücken neutralen Position. Begriffe wie «Buggeli» oder «Schildkröte» bieten sich als Metaphern an. Beim Schaukelringturnen ist sie die Pose am Ende des Vorschaukelns.



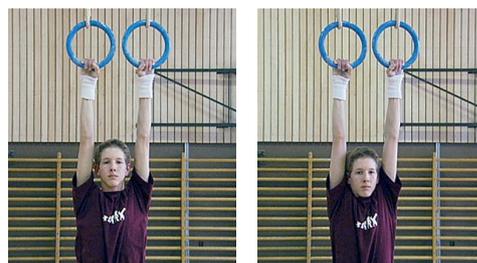
«C- Pose»

Die «C- Pose» zeichnet sich durch eine Überstreckung des oberen Anteils der Brustwirbelsäule aus. Die gesamte Körperrückseite ist aktiviert, die Brust zeigt nach vorne oben. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule und die Lendenwirbelsäule gerade, der Hüftwinkel ist gestreckt. Die Lendenwirbelsäule bleibt in einer für den Rücken neutralen Position. Metaphern wie «Schau die Hände an» oder «Sei eingebildet» fördern die Haltungsvorstellung.



Hangen

Mit folgender Übung kann eine gute Hangposition erarbeitet werden: An den stehenden Ringen kontrolliert in der «I Pose» hängend zehn Sekunden lang abwechselungsweise Schultern heben («kurze» Arme und Schultern), danach senken und hängen lassen («lange» Arme und Schultern). So lernt der Turnende den Unterschied beim Hangen kennen. Er kann nun das «Langmachen» in den Armen und Schultern einfach umsetzen und findet somit die optimale Hangposition.



Richtig Schaukeln

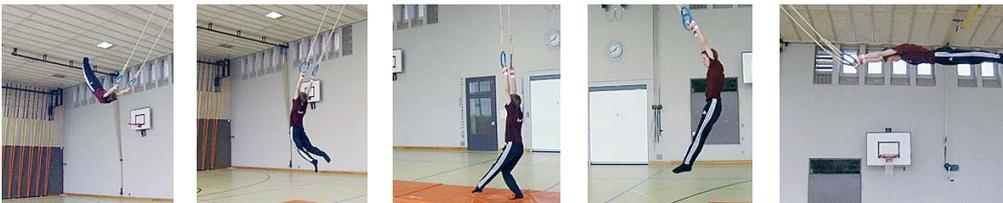
Spezifische Übungen zum Erlernen erster Elemente an den Schaukelringen. Das Ziel dieser Übungen: Richtiges Vor- und Rückschaukeln an verschieden langen Ringen zu erleben.

Vorschaukeln



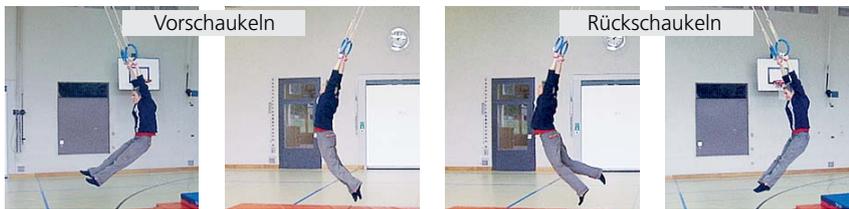
Aus der gestreckten «I Pose» schwingt der Körper abwärts-vorwärts. Der Vorschnitt («tä-täm») erfolgt auf der Matte unterhalb des Aufhängepunktes der Seile. Beim Abstoss wird der Körper in die «C– Pose» gebracht, indem die Brust nach vorne geschoben wird. Die Füße schwingen am Ende des Vorschaukelns («toter Punkt») nach vorne-oben, wodurch der Körper in die «C+ Pose» gebracht wird. Der Blick ist zu den Füßen gerichtet, der Schulterwinkel gestreckt, der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule und die Ohren liegen zwischen den Armen.

Rückschaukeln



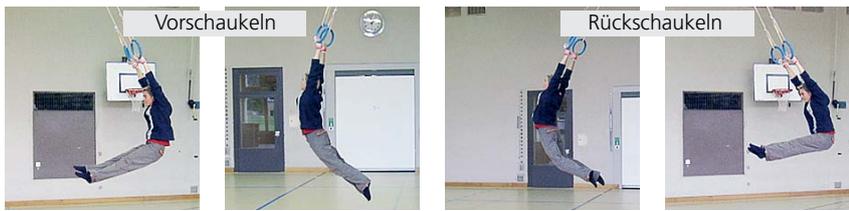
Aus der «C+ Pose» schwingt der Körper abwärts-rückwärts. Der Rückschritt erfolgt unter dem Aufhängepunkt der Seile. Beim Abstoss wird der Körper in eine «C+ Pose» gebracht. Die Füße schwingen nach hinten-oben. Das Rückschaukeln endet mit der «I»-Pose oder «C– Pose» (kein Hohlkreuz) im toten Punkt. Der Schulterwinkel ist gestreckt, der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Schaukeln an «kurzen Ringen»



Die Technik muss sich dem kleineren Zeitfaktor anpassen, den das Pendel vorgibt. Aus der «I Pose» am Ende des Rückschaukelns suchen die Füße sofort den Boden unter dem Aufhängepunkt der Seile. Beim Abstoss wird der Körper nur minimal in die «C– Pose» gebracht, um schnellst möglich die «C+ Pose» am Ende des Vorschaukelns zu erreichen. Beim Rückschaukeln geschieht dasselbe: Sofort den Boden unter dem Aufhängepunkt suchen und beim Abstoss mit einer minimalen «C+ Pose» möglichst schnell in die «I Pose» oder «C– Pose» am Ende des Rückschaukelns gelangen.

Schaukeln an «langen Ringen»



Aus der «I Pose» am Ende des Rückschaukelns schwingen die Beine aktiv nach vorne, als müssten sie ein Hindernis überqueren. Erst danach suchen die Füße den Bodenkontakt. Beim Abstoss wird der Körper in eine maximale «C– Pose» (lange Arme, entspannte Schultern, Überstreckung der gesamten Körpervorderseite) gebracht, um einen möglichst grossen Weg bis zur «C+ Pose» am Ende des Vorschaukelns zurückzulegen. Aus dieser Endpose schwingen die Beine aktiv nach hinten, um wiederum das «Hindernis» zu überqueren. Nach dem Abstoss in einer maximalen «C+ Pose» schwingen die Beine aktiv nach hinten-oben, um in die «I Pose» oder «C– Pose» am Ende des Rückschaukelns zu gelangen.

Spielerische Übungen zum Einstieg

Mit dieser Übungssammlung sollen die Voraussetzungen fürs Schaukelringturnen geschaffen werden. Dabei sammeln die Kinder erste Schaukelringleistungen. Die Übungsreihe baut vom Einfachen zum Schwierigen auf.

Einfacher

Ringwandern

Ein Mix aus Klettern und Balancieren bietet die folgende Übung. Die Kinder vergnügen sich auf dem schwankenden Untergrund, welcher durch einen Pfad von Schaukelringen inszeniert wird.

Im Stehen die Schaukelringe von links nach rechts durchwandern. Die Ringe sind auf Kniehöhe eingestellt.

Variation

Zwei Gruppen. Eine Gruppe beginnt rechts, die andere links. Die Schüler starten hintereinander und dürfen jeweils nur den übernächsten Ring benutzen, damit ein Kreuzen möglich ist. Welche Gruppe erreicht zuerst die andere Seite?



Riesenschaukel

Mithilfe dieser Gruppen-Übung wird das Schwung- und Rhythmusgefühl für das Turnen mit den Schaukelringen verbessert.

Eine Langbank wird mit der Schmalseite nach oben an den Ringen befestigt. Vier Turnende können sitzend darauf schaukeln. Welche Gruppe kann dies am besten?

Schwieriger

Als Balancierspiel im Stehen ausführen. An beiden Enden der Langbank sind Sichernde, die verhindern, dass nach dem Absprung der Turnenden die Langbank unkontrolliert zurück schwingt.

Material: Langbank



Artistik am Tau

Diese Übung mit den Seilen ermöglicht vielseitige Erfahrungen mit der Pendelbewegung. Gleichzeitig wird die Oberkörpermuskulatur gekräftigt.

Im Sitzen, im Stehen oder hangend am Tau (geknotet) schwingen. Verschiedene artistische Einlagen ausprobieren (z. B. zur Kerze heben).

Material: Tau



Schwieriger

Hängender Tarzan

Eine Übung zur Förderung der Arm- und Rumpfmuskulatur, der Geschicklichkeit und des Differenzierungsvermögens.

Der Tarzan hangelt sich «quer durch den Dschungel» vom ersten bis zum letzten Ring, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren. Beginnend auf einem niederen Kasten am äussersten Ringpaar mit Griffwechsel von Ring zu Ring.

Variation: Als Wettkampf auf Zeit oder mit den wenigsten Ringberührungen.



Fliegender Teppich

Mit dieser Übung werden unterschiedliche Schaukelerlebnisse ermöglicht, welche die Entwicklung des Pendelgefühls fördern.

Zwei Ringpaare werden zusammengebunden und mit einer Matte überdeckt. Darauf kann in unterschiedlichen Stellungen geschaukelt werden.

Schwieriger

Immer zwei Schaukelnde versuchen, sich einen Ball zuzuspielen.

Material: Seile, Kleine Matte



Kettenschaukel

Mit dieser Übung an den Ringen wird durch gemeinsames Schwingen in der Gruppe die Rhythmisierungsfähigkeit gefördert.

An jedem Ringpaar und in den Zwischenräumen positionieren sich Turnende, halten sich an den Ringen fest und schaukeln gleichzeitig im selben Rhythmus. Auf Kommando laufen alle zwei bis drei Schritte rückwärts und anschliessend vorwärts zum Abstoss ins Vorschaukeln.

Schwieriger

Die Turnenden schaukeln in einer Wellenbewegung. Der Äusserste beginnt und alle andern folgen einer nach dem andern.



Drehungen um die Längsachse

Die folgende Übungssequenz dient als Anleitung für die halbe Drehung beim Vorschaukeln. Wichtige Knotenpunkte werden erläutert und durch erleichterte Variationen eingeführt.

Vorbereitende Übungen

Drehung im Trockenen

Im Stand mit den Armen in der Hochhalte. Der Bauchnabel wird gegen die Wirbelsäule gezogen, das Becken ist aufgerichtet. Kurzes, schnelles Schieben des Bauchnabels nach vorne und sofort mit einer halben Drehung um die Längsachse wieder zurückziehen gegen die Wirbelsäule.



Schiffli

Rückenlage am Boden mit Armen in der Hochhalte, Füße leicht abgehoben. Der Bauchnabel ist gegen die Wirbelsäule angezogen («C+ Pose») und der Blick zu den Füßen. Der Partner stützt die Füße leicht. Kurzes, schnelles Strecken des Hüftwinkels und sofortiges Zurückziehen der Bauchdecke mit einer halben Drehung in die Bauchlage. Mit dem Rist sofort gegen den Boden drücken. Ohren bleiben immer zwischen den Armen. Vorsicht: Den unteren Rücken unbedingt mit guter Rumpfspannung schützen.



Die Endform

Schaukeln bis zur «C+ Pose» am Ende des Vorschaukelns. Im «toten Punkt» auflösen der «C+ Pose» mit schnellem Strecken des Hüftwinkels und sofortigem Zurückziehen des Bauchnabels gegen die Wirbelsäule mit einer halben Drehung um die Längsachse. Die Arme bleiben immer in Hochhalte und die Ohren zwischen den Armen.

Bemerkung: Voraussetzung ist das korrekte Schaukeln.



Stilvolle Abgänge

Die Rückwärtsabgänge sind für Schüler einfacher, während für den Niedersprung vorwärts gewisse Voraussetzungen erfüllt sein müssen. Im Folgenden beide Übungen im Überblick.

Einfacher

Niedersprung rückwärts



Schaukeln bis zur «I» oder leichten «C– Pose» am Ende des Rückschaukelns. Im toten Punkt die Ringe loslassen und gleichzeitig den Bauchnabel gegen die Wirbelsäule ziehen (C+), was die Beine in die Vertikale bringt. Die Arme zur Landevorbereitung in die seitliche Vorhalte führen. Hüft- und Kniegelenke federn die Landung ab.

Bemerkung: Voraussetzung für den Niedersprung rückwärts ist ein [korrektes Schaukeln](#).

Schwieriger

Niedersprung vorwärts mit halber Drehung



Schaukeln bis zur «C+ Pose» am Ende des Vorschaukelns. Im «toten Punkt» Auflösen der «C+ Pose» mit schnellem Strecken des Hüftwinkels und sofortigem Zurückziehen des Bauchnabels gegen die Wirbelsäule mit einer halben Drehung. Die Arme bleiben immer in der Hochhalte und die Ohren zwischen den Armen. Ringe loslassen. Die Beine in die Vertikale führen. Die Arme zur Landungsvorbereitung in die seitliche Vorhalte bringen. Hüft- und Kniegelenke federn die Landung ab.

Bemerkung: Voraussetzungen sind das [korrekte Schaukeln](#) und die [halbe Drehung um die Längsachse](#).

Bemerkung: Niedersprünge rückwärts sind für Anfänger angenehmer und einfacher auszuführen, da der Boden früher zu sehen ist.

Timing: Im «toten Punkt» heben sich die auf den Turnenden einwirkenden Kräfte gegenseitig auf. Das ist der einzig richtige Zeitpunkt für das Loslassen der Ringe zum Niedersprung.

Sicherheit: Für die Landung Niedersprungmatten verwenden und mit Turnmatten unterlegen.

Trainerhilfe: Verbale Hilfe (Zurufe) für den richtigen Zeitpunkt des Loslassens kann hilfreich sein. Bei den ersten

Ausführungen stellt sich der Trainer/die Lehrerin auf die Niedersprungmatte und begleitet die Landung.

Landung: Hüft- und Kniegelenke federn die Landung ab. Idealerweise sind Hüft- und Kniegelenkwinkel gleich gross. Um die Kniegelenke nicht zu überlasten ist es wichtig, dass die Turner nicht zu tief in die Hocke gehen (optimaler Kniewinkel ca. 120°).



Der Sturzhang

Sich am Ende des Vorschaukelns und im Pendeln in die Sturzhangposition zu heben, ist der Hauptaspekt dieser beiden Übungen.

Heben am Ende des Vorschaukelns

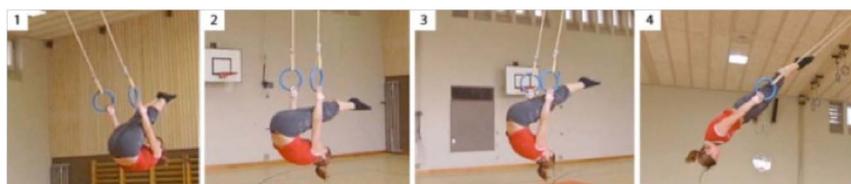


Schaukeln und Heben in den Sturzhang gebückt am Ende des Vorschaukelns. Zwischenschwung im Sturzhang und am Ende des Vorschaukelns im Sturzhang abschwängen zum Rückschaukeln im Hang.

Schwieriger

Reichhohe Ringe. Am Ende des dritten Vorschaukelns Heben in den Sturzhang gebückt. Zwischenschwung und am Ende des Vorschwunges im Sturzhang öffnen des Hüftwinkels zur Kerze. Die Hüfte wird in Richtung der Ringe geschoben. Abschwängen mit gestreckten Armen zum Rückschaukeln im Hang.

Pendeln im Sturzhang



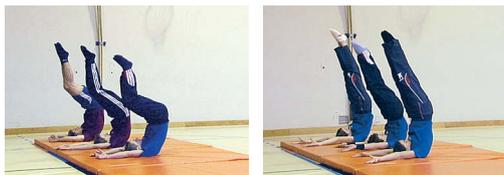
Schaukeln in gebückter Sturzhangposition (1). Kurz bevor die Seile die Vertikale durchqueren mit dem Öffnen des Hüftwinkels beginnen (2). Die Öffnungsphase (3) bis am Ende der Schaukelbewegung abschliessen und einen Sturzhang gestreckt ausführen (4). Die Füße und Hüfte sind zwischen den Seilen (Anfänger: Blick zu den Füßen). Im «Umkehrpunkt» schnelles Schliessen zurück in die gebückte Position. Die Bewegungsabfolge in den nachfolgenden Vor- und Rückschwüngen wiederholen. Wird die Technik richtig umgesetzt, gibt es eine Schwungsteigerung.

Salto rückwärts gestreckt

Mit aufbauenden Übungen und einer Anleitung für die Endform lernen die Schüler einen korrekten Salto rückwärts gestreckt. Die Reihenbilder bieten eine gute Orientierung für die wichtigsten Bewegungsmerkmale sowie Hinweise für die Trainerhilfe.

Vorbereitende Übungen

Gehockte Kerze



Kerze gehockt und gestreckt als Vorübung für den Salto rückwärts an den Ringen. Rückenlage mit Armen in der Hochhalte. Die Beine werden schnell über den Kopf gebracht, so dass zwischen dem Kopf und den Knien ein möglichst grosser Abstand beibehalten wird und die Füsse einen Kreis beschreiben. Die Endposition ist eine Kerze mit angewinkelten Unterschenkeln und Blick über die Knie zu den Füssen.

Variation: Gleiche Übung mit gestreckten Beinen für den gestreckten Salto.

Mit Trainerhilfe

An reichhohen Ringen mit wenig Anlauf oder nach dem zweimaligem Schaukeln in der «C+ Pose» am Ende des Vorschaukelns auf den Schultern der Trainerin (gehockt oder gestreckt) stoppen. Die Trainerin kontrolliert die korrekte «C+ Pose»: Blick zu den Füssen, Bauchnabel gegen die Wirbelsäule gezogen. Sie gibt anschliessend das Kommando zum Loslassen mit dem Hinweis, weiterhin die Füsse anzusehen. Die Trainerin führt nun die Rotation zu Ende. Der Turnende bleibt in der «C+ Pose» bis zur Landung auf der Matte.



Trainerhilfe: Seitlich mit Blick gegen den Turnenden stehen und so früh wie möglich die Schulter des Turnenden ergreifen. Nach dem Vorschwung sofort die eigene Schulter unter dem Körperschwerpunkt des Turnenden platzieren. Die Trainerin stoppt die Bewegung und greift mit dem zweiten Arm um den Bauch des Turnenden. Kontrolle der «C+ Pose» und Kommando «Loslassen». Mit dem Loslassen der Ringe die Schulter des Turnenden gegen sich ziehen und um den zweiten Arm drehen lassen. Kontrolliert zum Stand führen.

Mit Drehhilfe

An den reichhohen Ringen nach dem zweiten oder dritten Schaukeln den Körper in die «C+ Pose» am Ende des Vorschaukelns bringen, Blick zu den Füßen und auf Kommando der Trainerin im toten Punkt loslassen.



Trainerhilfe: Die Trainerin greift so früh als möglich mit der einen Hand auf den Bauch des Turnenden und mit der zweiten an den unteren Rücken (Drehhilfe). Etwas vor dem toten Punkt das Kommando rufen: «Füsse ansehen, Loslassen!» (Reaktionszeit einberechnen). Die Breitenachsenrotation begleiten und den Turner sicher zum Stand führen.

Die Endform



Schaukeln bis zur «C+ Pose» am Ende des Vorschaukelns. Die Arme bleiben immer in Hochhalte und der Blick zu den Füßen gerichtet. Aktives weiter Führen der Beine nach vorne oben und Loslassen der Ringe im toten Punkt. Nach genügender Drehung um die Breitenachse wird die Landung vorbereitet. Hüft- und Kniegelenke federn die Landung ab.

Bemerkungen

Voraussetzung: Korrektes Vorschaukeln

Technisch richtig: Der Salto rückwärts als Abgang von den Schaukelringen ist nichts anderes als die konsequente Fortführung eines technisch richtigen Vorschaukelns. Die einzige Änderung besteht darin, dass die Ringe im toten Punkt losgelassen und nach genügender Rotation um die Breitenachse die kontrollierte Landung eingeleitet wird.

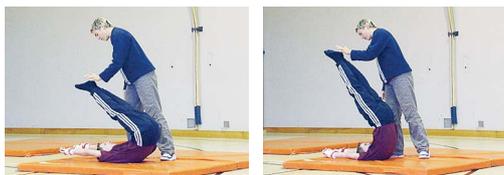
Haltegriffe statt Übergriffe: Diese und andere Hilfestellungen sind im Zusammenhang mit unerwünschten Berührungen durch Trainerinnen und Sportlehrer nicht unproblematisch. Sie müssen deshalb mit den Turnenden vorgängig abgesprochen werden.

Überschlag rückwärts/«Auskugeln»

Mithilfe einer Anleitung für die Endform und aufbauenden Übungen lernen die Schüler einen korrekten Überschlag rückwärts. Die Reihenbilder bieten eine gute Orientierung für die wichtigsten Bewegungsmerkmale.

Vorbereitende Übungen

Weicher Katzenbauch



Rückenlage gebückt mit Armen in Hochhalte. Die Beine sind gestreckt und die Füße über dem Kopf. Der Partner steht seitlich neben dem Liegenden und hält seine Hand an dessen Fersen. Der Turnende streckt sich aus zur Kerze, indem er die Schulterblätter gegen den Boden drückt. Die Bauchmuskulatur darf keine führende Funktion übernehmen. Die Oberfläche des Bauches bleibt locker wie der Bauch einer Katze. Der Partner kontrolliert mit seiner Hand, dass kein Druck auf den Fersen liegt. Sobald er Druck verspürt, sind die Bauchmuskeln mit benützt worden und die Übung muss wiederholt werden, bis die Kerze ohne Druck der Fersen eingenommen werden kann.

Bemerkung: Die Bauchmuskulatur darf keine Hauptfunktion übernehmen, da eine vermehrte Aktivierung die Rotation beschleunigen würde und dies zu einem unkontrollierten Drehen (Überdrehen) führen könnte. Die Bauchmuskulatur ist allerdings nicht gänzlich passiv. Als Gegenspieler der Rückenmuskulatur bringt sie automatisch eine stabilisierende Mindestaktivität auf.

Mit Trainerhilfe

Ausgangsposition ist der Sturzhang gebückt am Ende des Kastens. Blick zu den Knien und Schultern entspannt. Langsames Öffnen des Hüftwinkels zur Kerze. Hüfte wird in Richtung der Hände geschoben. Die Arme bleiben in der Vertikalen. Blick zu den Füßen. Sobald der Körperschwerpunkt die Vertikale passiert hat, setzt der Armkreis seitwärts ein, um die Arme in die Hochhalte zu führen. Rotation um die Breitenachse zum Stand auf der Niedersprungmatte. Der Kopf hat keine aktive Funktion.



Bemerkung: Die Trainerin und ein zweiter Helfer stehen seitlich am Kastenende. Die eine Hand unter der Schulter platziert, die zweite Hand am Oberarm. Der Turnende darf nie Druck auf die Arme geben. Die Bewegung erfolgt nur durch das Schieben des Körperschwerpunktes in Richtung der Hände. Kontrollieren, dass die Arme immer in der Vertikalen bleiben.

Überschlag rückwärts mit Trainerhilfe

Schulterhohe Ringe. Aus drei Schritten Anlauf zum Sturzhang gebückt am Ende des Vorschaukelns heben. Zwischenschwung im Sturzhang. Beim zweiten Rückschaukeln im Sturzhang ab der Mitte (unter dem Aufhängepunkt der Seile), dynamisches Öffnen des Hüftwinkels (im Rhythmus des Pendels) zur Kerze («C+ Pose» im gestreckten Sturzhang) am Ende des Rückschaukelns. Im toten Punkt Armkreisen seitwärts bis zur Hochhalte und ausstrecken zur «I Pose». Mit Trainerhilfe zum Stand. Ringe niemals loslassen!



Bemerkung: Die Trainerin steht seitlich am Ende des Rückschaukelns. Sie gibt verbale Hilfen zum Finden des optimalen Timings (z. B. «uuund Armkreisen!»). Die Reaktionszeit des Turnenden muss dabei mit einberechnet werden. Die eine Hand so früh als möglich am Körperschwerpunkt am Bauch ansetzen, mit der zweiten Hand am Oberschenkel. Den Turnenden führen und das Gewicht entlasten. Langsam bis zum Stand führen.

Die Endform

Ausgangsposition ist der Sturzhang gebückt. Am Ende des Rückschaukelns unter dem Aufhängepunkt der Seile den Hüftwinkel dynamisch zur Kerze («C+ Pose» im gestreckten Sturzhang) öffnen. Im «toten Punkt» Armkreisen seitwärts bis zur Hochhalte und ausstrecken zur «I Pose». Anschliessend vorschaukeln im Hang. Der Kopf hat keine aktive Funktion und bleibt immer in der Verlängerung der Wirbelsäule.



Lektionen

Das Schaukeln kennenlernen

Eine Einstiegslektion für Kinder: Auf spielerische Art und Weise werden die koordinativen und physischen Voraussetzungen erarbeitet, das Schaukeln erfahren sowie ein Gefühl für den richtigen Rhythmus entwickelt.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 90 Minuten

Stufe: Primarstufe

Alter: 5 bis 10 Jahre

Lernziele

- Spielerisches Erarbeiten der koordinativen und physischen Voraussetzungen
- Explorieren im Schaukeln
- Entwickeln des Schaukelgefühls

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	10' Posen – Sitzball Die Kinder spielen Sitzball mit drei unterschiedlichen Bällen (Farbe/Grösse/Beschaffenheit...) die nacheinander ins Spiel eingeführt werden. Je nach dem von welchem Ball sie getroffen werden, müssen sie: a) einen Stecken spielen (I Pose) b) einen hoch springenden Delphin nachahmen (C+ Pose) c) ein Murmeltier nachahmen (C– Pose) Natürlich dürfen sich die Kinder gegenseitig korrigieren, wenn das Murmeltier nicht stolz genug ist oder der Delphin nicht rund genug!		3 unterschiedliche Bälle
	5' Ringwandern Im Stehen die Schaukelringe von links nach rechts durchwandern. Die Ringe sind auf Kniehöhe eingestellt. Variationen: Wer kann möglichst wenig Ringe berühren? Wettkampfmöglichkeit: die Kinder können in 2 Gruppen aufgeteilt werden und schauen, welche Gruppe verschiedene Gegenstände schneller auf die andere Seite bringen kann.		Alle Schaukelringe, ev. Material zum Transportieren
Hauptteil	15' Hängender Tarzan (als Steigerungsform zum Ringwandern in Einleitung) Variationen: Wer kann möglichst wenig Ringe berühren? Wettkampfmöglichkeit: die Kinder können in 2 Gruppen aufgeteilt werden und schauen, welche Gruppe verschiedene Gegenstände schneller auf die andere Seite bringen kann.		Alle Schaukelringe, ev. Material zum Transportieren
	45' Circuit in 2-er Gruppen (eine Anlage pro Posten) Posten 1: Fliegender Teppiche Zwei Ringpaare werden zusammengebunden und mit einer Matte überdeckt. Variationen: <ul style="list-style-type: none"> • Matten mit unterschiedlicher Härte einsetzen • Kinder neben dem fliegenden Teppich mitrennen lassen (sie lernen so den Umkehrpunkt kennen und einschätzen) => kann zusätzlich als Posten eingeplant werden 		2 Paar Schaukelringe, 1 Matte

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	45' Posten 2: Artistik am Tau Kinder explorieren lassen: was ist möglich? Wer erfindet die schönste Artisten Nummer am Tau?		2 Tawe
	Posten 3: Tautransporter Die Kinder schwingen sich am Tau hängend hin und her und transportieren dabei kleine Schätze (z. B. Stafettenbändeli) vom Start- zum Landepunkt. Variationen: • Unterschiedliches Transportmaterial wählen (Springseile, Bälle, Gummiringe...) • Start ab Kasten, Landung auf Matte • Start und Landung auf Kasten Ziel: Verschiedene Transportmaterialien vom Startpunkt zum Landepunkt transportieren.		1 Tau, 2 dünne Matten ev. Hula-Hopp Ring oder Kastenoberteil als Auffangbecken für Bälle o. ä.
	Posten 4: Tau-Zieler Die Kinder schwingen sich am Tau hängend hin und her, transportieren dabei kleine Schätze (z. B. Stafettenbändeli) vom Startpunkt zu Ziellandepunkten. Die Ziellandepunkte werden mit Hula-Hopp Reifen signalisiert und geben unterschiedliche Punkte. Variationen: • Unterschiedliches Transportmaterial wählen (Springseile, Bälle, Gummiringe...) • Hula-Hopp Ringe durch andere Zielmarkierungen ersetzen (Stafettenbändeli, Matten, Kisten...) Ziel: Möglichst viele Punkte sammeln, indem die Objekte in Ringe abgelegt werden, die viel Punkte geben.		Matte, Hula-Hopp Ringe 1 Ringpaar, 2 Kasten
Ausklang	Posten 5: Tarzanschaukel Die Kinder schwingen sich ab einem Kasten in Beuge- oder normaler Hangposition. Im «toten Punkt» lassen sie die Ringe los und landen auf der gegenüberliegenden Matte.		Kasten, Matte
	15' Die Kinder dürfen sich gegenseitig ihre beste Artistennummer (erarbeitet im Hauptteil) vorzeigen. Die Kinder dürfen Auszeichnungen vergeben für den besten, den lustigsten, den mutigsten etc. Artisten.		1 Tau, 2 dünne Matten

Erste Höhenflüge erleben

Für diese Lektion muss das Schaukeln im Hang bereits bekannt sein. Die Kinder festigen diese Fähigkeit, erlernen halbe Drehungen und den Niedersprung vorwärts mit einer halben Drehung.

Rahmenbedingungen

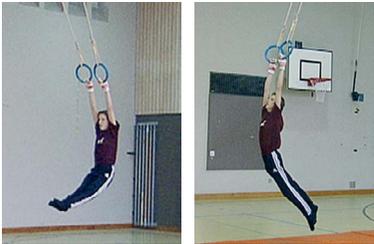
Lektionsdauer: 90 Minuten

Stufe: Anfänger (Schaukeln im Hang ist bekannt)

Alter: 5 bis 10 Jahre

Lernziele

- Korrektes Schaukeln repetieren und festigen
- Halbe Drehungen
- Niedersprung vorwärts mit halber Drehung

	Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>Wichtig: Der Einleitung geht ein allgemeines Aufwärmen voraus, welches optimalerweise bereits den roten Faden der Lektion aufnimmt (spezifische Übungen, die die nötigen Voraussetzungen für die kommenden physischen und psychischen Anforderungen gewährleisten).</p>		
	<p>Schaukeln erlernen/festigen Einstieg: alle gemeinsam repetieren die geforderten Posen (C+, I, C-) an den Schaukelringen</p> <p>Danach arbeiten sie im Turnus an folgenden 3 Aufgaben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posen korrekt ins Schaukeln integrieren. Turnern, die die Posen nicht korrekt turnern können, werden vom Leiter in der Endposition gehalten, damit sie die richtige Position einnehmen, fühlen und festigen können. 2. Schaukeln mit geschlossenen Augen (Wahrnehmungsschulung). 3. Schaukeln mit Polizisten: Die Kinder dürfen Polizisten spielen. Sie kontrollieren die Posen ihrer Gspändli im Vor- und/oder Rückschwung (visuelles Lernen). <p>Die Aufgabe 1 wird vom Leiter ständig betreut (beobachten, beurteilen, beraten). Die Aufgaben 2 & 3 können die Turner selbständig durchführen.</p>		<p>3–4 Schaukelringanlagen: pro Anlage 4–5 dünne Matten 16-er Matte für Abgang</p>
Hauptteil	<p>1. Drehung im Trockenen Im Stand mit den Armen in der Hochhalte. Der Bauchnabel wird gegen die Wirbelsäule gezogen, das Becken ist aufgerichtet. Kurzes, schnelles Schieben des Bauchnabels nach vorne und sofort mit einer halben Drehung um die Längsachse wieder zurückziehen gegen die Wirbelsäule. Auch diese Übung kann, um die Wahrnehmung zu fördern, mit geschlossenen Augen durchgeführt werden.</p>		Kein Material nötig
	<p>2. Schiffli Rückenlage am Boden mit Armen in der Hochhalte, Füße leicht abgehoben. Der Bauchnabel ist gegen die Wirbelsäule gezogen («C+ Pose») und der Blick zu den Füßen gerichtet. Der Partner stützt die Füße leicht. Kurzes, schnelles Strecken des Hüftwinkels und sofortiges Zurückziehen des Bauchnabels gegen die Wirbelsäule mit einer halben Drehung zur Bauchlage. Mit dem Rist sofort gegen den Boden drücken. Die Ohren bleiben immer zwischen den Armen.</p>		Pro 2 Turner eine dünne Matte

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	20' 3. Halbe Drehungen vorne Schaukeln bis zur «C+ Pose» am Ende des Vorschaukels. Im «toten Punkt» auflösen der «C+ Pose» mit schnellem Strecken des Hüftwinkels und sofortigem Zurückziehen des Bauchnabels gegen die Wirbelsäule mit einer halben Drehung um die Längsachse. Die Arme bleiben immer in Hochhalte und die Ohren zwischen den Armen. Variationen: <ul style="list-style-type: none"> • Halbe Drehung hinten: Der Ablauf entspricht dem bei der halben Drehung vorne. Das Ganze erfolgt aber aus einer «I Pose» oder leichten «C- Pose» am Ende des Rückschaukels • ganze Drehung vorne/hinten • kombinieren von halben und ganzen Drehungen 		Kein Material
	20' Niedersprung vorwärts mit halber Drehung (=> Zum Anknüpfen an Bekanntem zuvor einige Niedersprünge rückwärts turnen lassen) Schaukeln bis zur «C+ Pose» am Ende des Vorschaukels. Im «toten Punkt» Auflösen der «C+ Pose» mit schnellem Strecken des Hüftwinkels und sofortigem Zurückziehen des Bauchnabels gegen die Wirbelsäule mit einer halben Drehung. Die Arme bleiben immer in der Hochhalte und die Ohren zwischen den Armen. Ringe loslassen. Die Beine in die Vertikale führen. Die Arme zur Landungsvorbereitung in die seitliche Vorhalte bringen. Die Landung erfolgt in der «S Pose». Voraussetzungen: Korrektes Schaukeln und halbe Drehung um die Längsachse.		Pro Anlage: 4–5 dünne Matten 16-er Matte für Abgang
Ausklang	5' Kettenschaukeln An jedem Ringpaar und in den Zwischenräumen positionieren sich Turnende, halten sich an den Ringen fest und schaukeln gleichzeitig im selben Rhythmus. Auf Kommando laufen alle zwei bis drei Schritte rückwärts und anschliessend vorwärts zum Abstoss ins Vorschaukeln.		Kein Material
	10' Eigenhändig: Massage der Hände Rechtshänder massieren zuerst die linke Hand. Dabei wird die linke Hand so in die rechte abgelegt, dass der rechte Daumen die Handinnenfläche von der linken massieren kann. Die Massage beginnt mit leichtem Daumen- druck, in kreisenden und knetenden Bewegungen, von aussen über die komplette Handfläche. Von der Handwurzel bis hin zu den Fingern an einem Stück durchmassieren. Anschliessend jeden Finger einzeln in gleicher Weise massieren, wie die Handfläche. Angefangen beim kleinen Finger vom Handteller bis in die Fingerspitze. Zum Abschluss der Massage der linken Hand streicht man mit dem Daumen behutsam über die komplette Hand bis zu jeder Fingerspitze. Anschliessend die rechte Hand massieren.		Kein Material

Elemente erlernen

Dieser Lektionsaufbau kann entweder für das Erlernen des Salto oder des Überschlags rückwärts/Auskugeln benützt werden. Bei jeder einzelnen Übung ist jeweils vermerkt, ob sie für beide Lektionen oder nur spezifisch für die eine gültig ist.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 90 Minuten

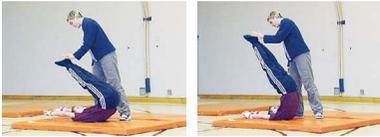
Stufe: Fortgeschrittene Turner

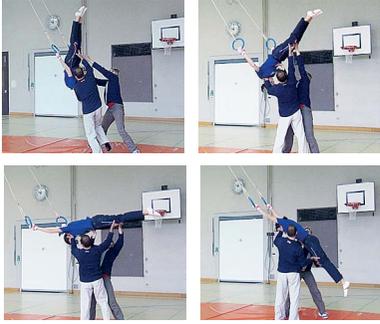
Alter: 8 bis 10 Jahre, 11 bis 15 Jahre

Lernziel:

Salto rückwärts gestreckt:

Oder: Überschlag rückwärts/Auskugeln:

	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Einstieg	<p>Wichtig: Der Einleitung geht ein allgemeines Aufwärmen voraus, welches optimalerweise bereits den roten Faden der Lektion aufnimmt (spezifische Übungen, die die nötigen Voraussetzungen für die kommenden physischen und psychischen Anforderungen gewährleisten).</p> <p>Vorbereiten: An den Übungen können die Turner im Turnus selber arbeiten. Leiter und Hilfsleiter bleiben bei der Übung 4.</p>		
	<p>25' 1. Individuelles Einturnen am Gerät (für beide Lektionen) Anknüpfen an Bekanntem: Schaukeln, Sturzhang, Niedersprung</p>		3–4 Schaukelringanlagen: pro Anlage 4–5 dünne Matten 16-er Matte für Abgang
	<p>2. Gehockte Kerze (für beide Lektionen) Rückenlage mit Armen in der Hochhalte. Die Beine werden schnell über den Kopf gebracht, so dass zwischen dem Kopf und den Knien ein möglichst grosser Abstand beibehalten wird und die Füsse einen Kreis beschreiben. Die Endposition ist eine Kerze mit angewinkelten Unterschenkeln und Blick über die Knie zu den Füßen. Variation: Gleiche Übung mit gestreckten Beinen für den gestreckten Salto.</p>		4–5 dünne Matten
	<p>3. Weicher Katzenbauch (für beide Lektionen) Rückenlage gebückt mit den Armen in der Hochhalte. Die Beine sind gestreckt und die Füsse über dem Kopf. Der Partner steht seitlich neben dem Liegenden und hält seine Hand an dessen Fersen. Der Turnende streckt sich aus zur Kerze, indem er die Schulterblätter gegen den Boden drückt. Die Bauchmuskulatur darf keine führende Funktion übernehmen. Die Oberfläche des Bauches bleibt locker wie der Bauch einer Katze. Der Partner kontrolliert mit seiner Hand, dass kein Druck auf den Fersen liegt. Sobald er Druck verspürt, sind die Bauchmuskeln mit benützt worden und die Übung muss wiederholt werden bis die Kerze ohne Druck der Fersen eingenommen werden kann. Bemerkung: Es geht darum unkontrolliertes Dehnen bzw. eine Überdrehung beim Salto-Abgang zu vermeiden.</p>		4–5 dünne Matten
<p>4. Vorbereitende Übung auf Kasten (spezifische Übung fürs Auskugeln) Ausgangsposition ist der Sturzhang gebückt am Ende des Kastens. Blick zu den Knien und Schultern entspannt. Langsames Öffnen des Hüftwinkels zur Kerze. Hüfte wird in Richtung der Hände geschoben. Die Arme bleiben in der Vertikalen. Blick zu den Füßen. Sobald der Körperschwerpunkt die Vertikale passiert hat, setzt der Armkreis seitwärts ein, um die Arme in die Hochhalte zu führen. Rotation um die Breitenachse zum Stand auf der Niedersprungmatte. Der Kopf hat keine aktive Funktion. Trainerhilfe: Die Trainerin und ein zweiter Helfer stehen seitlich am Kastenende. Die eine Hand unter der Schulter platziert, die zweite Hand am Oberarm.</p>		2 Kasten 16-er Matte für Abgang	

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>50' Hauptteil: Überschlag rückwärts/«Auskugeln»</p> <p>1. Überschlag/Auskugeln mit Trainerhilfe (spezifische Übung fürs Auskugeln)</p> <p>Schulterhohe Ringe. Aus drei Schritten Anlauf zum Sturzhang gebückt am Ende des Vorschaukelns heben. Zwischenschwung im Sturzhang. Beim zweiten Rückschaukeln im Sturzhang ab der Mitte (unter dem Aufhängepunkt der Seile), dynamisches Öffnen des Hüftwinkels (im Rhythmus des Pendels) zur Kerze («C+ Pose» im gestreckten Sturzhang) am Ende des Rückschaukelns. Im «toten Punkt» Armkreisen seitwärts bis zur Hochhalte und ausstrecken zur «I- Pose». Mit Trainerhilfe zum Stand. Ringe niemals loslassen!</p> <p>Trainerhilfe: Die Trainerin steht seitlich am Ende des Rückschaukelns. Sie gibt verbale Hilfen zum Finden des optimalen Timings (z. B. «uuund Armkreisen!»). Die Reaktionszeit des Turnenden muss dabei mit einberechnet werden. Die eine Hand so früh als möglich am Körperschwerpunkt am Bauch ansetzen, mit der zweiten Hand am Oberschenkel. Den Turnenden führen und das Gewicht entlasten. Langsam bis zum Stand führen.</p> <p>2. Überschlag rückwärts/Auskugeln (spezifische Übung fürs Auskugeln)</p> <p>Ausgangsposition ist der Sturzhang gebückt. Am Ende des Rückschaukelns (im «toten Punkt»), unter dem Aufhängepunkt der Seile, den Hüftwinkel dynamisch zur Kerze öffnen («C+ Pose» im gestreckten Sturzhang).</p>		Pro 2 Turner eine dünne Matte
	<p>50' Hauptteil: Saltoabgang</p> <p>1. Saltoabgang mit Trainerhilfe (spezifische Übung für den Saltoabgang)</p> <p>An reichhohen Ringen mit wenig Anlauf oder nach dem zweimaligen Schaukeln in der «C+ Pose» am Ende des Vorschaukelns auf den Schultern der Trainerin (gehockt oder gestreckt) stoppen. Die Trainerin kontrolliert die korrekte «C+ Pose»: Blick zu den Füßen richten, Bauchnabel gegen die Wirbelsäule gezogen. Sie gibt anschliessend das Kommando zum Loslassen mit dem Hinweis, weiterhin die Füsse anzusehen. Die Trainerin führt nun die Rotation zu Ende.</p> <p>Der Turnende bleibt in der «C+ Pose» bis zur Landung auf der Matte.</p> <p>Trainerhilfe: Seitlich mit Blick gegen den Turnenden stehen und so früh wie möglich die Schulter des Turnenden ergreifen. Nach dem Vorschwung sofort die eigene Schulter unter dem Körperschwerpunkt des Turnenden platzieren. Die Trainerin stoppt die Bewegung und greift mit dem zweiten Arm um den Bauch des Turnenden. Kontrolle der «C+ Pose» und Kommando «Loslassen»: Mit dem Loslassen der Ringe die Schulter des Turnenden gegen sich ziehen und um den zweiten Arm drehen lassen. Kontrolliert zum Stand führen.</p>		16-er Matte für Abgang

	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Hauptteil	<p>50' 2. Salto rückwärts gestreckt (spezifische Übung für den Saltoabgang) Schaukeln bis zur «C+ Pose» am Ende des Vorschaukelns. Die Arme bleiben immer in Hochhalte und der Blick zu den Füßen. Aktives Weiterführen der Beine nach vorne oben und Loslassen der Ringe im toten Punkt. Nach genügender Drehung um die Breitenachse wird die Landung vorbereitet. Hüft- und Kniegelenke federn die Landung ab.</p> <p>Voraussetzungen: Korrektes Vorschaukeln, denn der Salto rückwärts als Abgang von den Schaukelringen ist nichts anderes als die konsequente Fortführung eines technisch richtigen Vorschaukelns. Die einzige Änderung besteht darin, dass die Ringe im toten Punkt losgelassen werden und nach genügender Rotation um die Breitenachse die kontrollierte Landung eingeleitet wird.</p>		Pro Anlage: 4–5 dünne Matten 16-er Matte für Abgang
Ausklang	<p>15' Ballmassage zu zweit Ein Turner liegt auf dem Bauch auf einer angenehmen Unterlage. Ein anderer Turner massiert ihn mit einem kleinen Gymnastikball (oder Ähnlichem) in kleinen, runden Bewegungen von den Füßen her bis zum Kopf. Unangenehme Stellen werden umrundet und der Druck sowie die Geschwindigkeit so angepasst, dass die Massage als angenehm empfunden wird. Danach wechseln die Turner ihre Posten.</p> <p>Variation: Rückenlage</p>		Dünne Matten, Bälle

Hinweise

Quellen:

- [mobilepraxis 11/2005](#), Katharina Stucki, Barbara Bechter, Ralph Hunziker.
- [mobilepraxis 17/2006](#), Claudia Harder, Mariella Markmann

Literatur:

Schmidt, G.; [Schaukelringe – einmal anders](#), Wiesbaden, Limpert, 1994

Videos zu Übungen

Überschlag rückwärts/Auskugeln

- [Weicher Katzenbauch](#)
- [Aus leichtem Schaukeln mit Trainerhilfe](#)
- [Aus dem Schaukeln](#)

Salto rückwärts

- [Gehockte Kerze](#)
- [An den Schaukelringen mit 2 Trainerhilfen](#)
- [An den Schaukelringen mit 1 Trainerhilfe](#)
- [Aus dem Schaukeln gehockt](#)
- [Aus dem Schaukeln gestreckt](#)

Tests

- [qims.ch: Testblatt](#) (pdf) und [Beurteilungsbogen](#) (xls)
«Schwingend halbe Drehungen» (1. und 2. Schuljahr)
- [qims.ch: Testblatt](#) (pdf) und [Beurteilungsbogen](#) (xls)
«Beugehang an den Schaukelringen» (3. bis 6. Schuljahr)
- [qims.ch: Testblatt](#) (pdf) und [Beurteilungsbogen](#) (xls)
«Bewegungsfolge an den Schaukelringen» (7. bis 9. Schuljahr)

Partner



Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autor(en)

Barbara Bechter, Jsabelle Scheurer-Stolz

Redaktion

mobilesport.ch

Titelbild

Daniel Käsermann, EHSM

Layout

Lernmedien, EHSM