

Schaukelringe: 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.

