Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
Herausgeber: Bundesamt für Sport
Band: - (2005)
Heft: 11

Artikel: Schaukelringe
Autor: Stucki, Katharina / Bechter, Barbara / Hunziker, Ralph
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992424

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

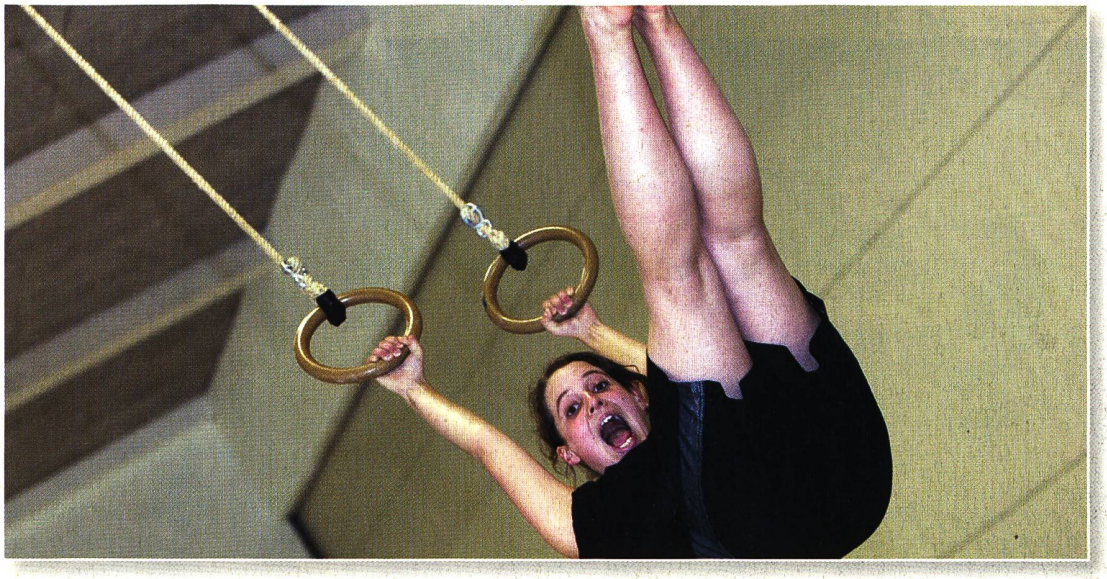
Download PDF: 20.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

P 516 486

Sto.

11 mobile praxis



Mit dem Wind in den Haaren durch die Luft schweben und Kunststücke vollbringen. Was uns an Zirkus erinnert, hängt an jeder Turnhallendecke! Diese Praxisbeilage bringt Schülerinnen und Schüler in Schwung.

Inhalt

2 Schaukelideen

5 Kraft und Beweglichkeit

6 ABC des Turnens

8 Richtig Schaukeln

10 Drehungen um die Längsachse

11 Niedersprünge und Landungen

12 Der Saltoabgang

14 Sturzhang und Überschlag

Schaukelringe

Katharina Stucki, Barbara Bechter, Ralph Hunziker
Fotos: René Hagi

ETH-Bibliothek
EM000005654275

Wer vorwiegend mit Kraft überzeugen will, wird das beflügelnde Gefühl des Schaukelringturnens nie erleben. Es geht um die optimale Kombination zwischen Lockerheit, Rhythmusgefühl und kontrolliertem Krafteinsatz am richtigen Ort zur rechten Zeit.

Höhenflüge erleben

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. Sobald das erste Vorschaukeln erfolgt ist, führt kein Weg mehr an der Physik vorbei, denn der Pendelrhythmus der Seile ist vorgegeben. Das Geheimnis für grosse Höhenflüge liegt in einer guten Hanglage. Mit entspannten Schultern gibt man sich der Pendelbewegung hin und erreicht so ein optimales Schwunggefühl.

Kleine und grosse Kunststücke

Vielseitige erste Erlebnisse sind wichtige Voraussetzungen für das spätere Schaukelringturnen, denn sie fördern das Schwung- und Rhythmusgefühl an den Ringen. Solche Schaukelerfahrungen bieten die Übungen auf den Seiten zwei bis vier. Die Basis für spätere Bewegungen sind die so genannten Kernposen. Was damit gemeint ist, und wie diese an den Schaukelringen geübt werden können, zeigt die Doppelseite sechs und sieben. Anschliessend geht es schaukelringspezifischer hin und her. Das korrekte Schaukeln, halbe Drehungen und Niedersprünge werden beschrieben und mit Reihenbildern illustriert. Den Abschluss machen die etwas anspruchsvolleren Kunststücke «Saltoabgang» und «Überschlag rückwärts/Auskugeln». Verschiedene Hinweise zu Sicherheit, Methodik und Organisationsformen im Schaukelringturnen runden diese Praxisbeilage ab. Damit steht einer sicheren und Erfolg versprechenden Sportstunde nichts mehr im Wege.

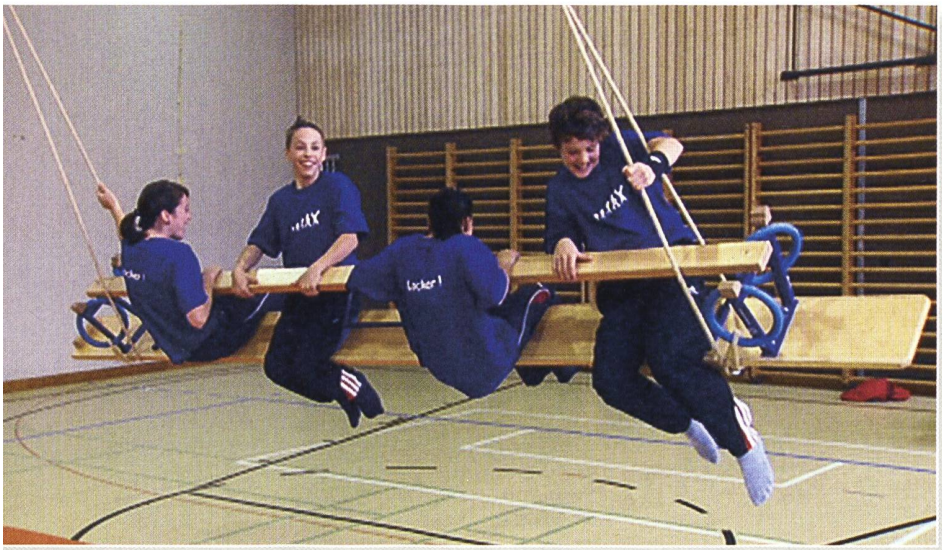
«mobile praxis» ist eine Beilage der Ausgabe 6/05 von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile praxis» bestellen:
- 1 Ex. (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Ex. (nur «mobile praxis»): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Ex.)
- Ab 5 Ex.: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Ex.: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:
Redaktion «mobile» BASPO, 2532 Magglingen
Tel. 032 327 64 18, Fax 032/327 64 78
E-Mail: mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Monique Marzo, BASPO

Schaukelideen



Achtung Ringe

Wie? Das mit einem Trapez verbundene (oder mit Stäben durchsteckte) Ringpaar wird leicht ins Pendeln gebracht. Die Turnenden laufen hinter den pendelnden Ringen her, ohne es zu berühren. Im Umkehrpunkt drehen sie um und rennen dem Pendel davon, etc.
Wozu? Gefühl für den Umkehrpunkt entwickeln.
Variation: Nach dem Umkehrpunkt über das Trapez springen.

Fliegender Teppich

Wie? Zwei Ringpaare werden zusammengebunden und mit einer Matte überdeckt. Darauf kann in unterschiedlichen Stellungen geschaukelt werden.
Wozu? Vielfältige Schaukelerlebnisse ermöglichen.
Variation: Immer zwei Schaukelnde versuchen, sich einen Ball zu zuspielen.

Pneuschaukel

Wie? Zwei Ringpaare werden zusammengebunden und ein Pneu dazwischen befestigt. Wer kann die ausgefallenste Schaukeltechnik vorzeigen?
Wozu? Vielfältige Schaukelerlebnisse ermöglichen.

Riesenschaukel

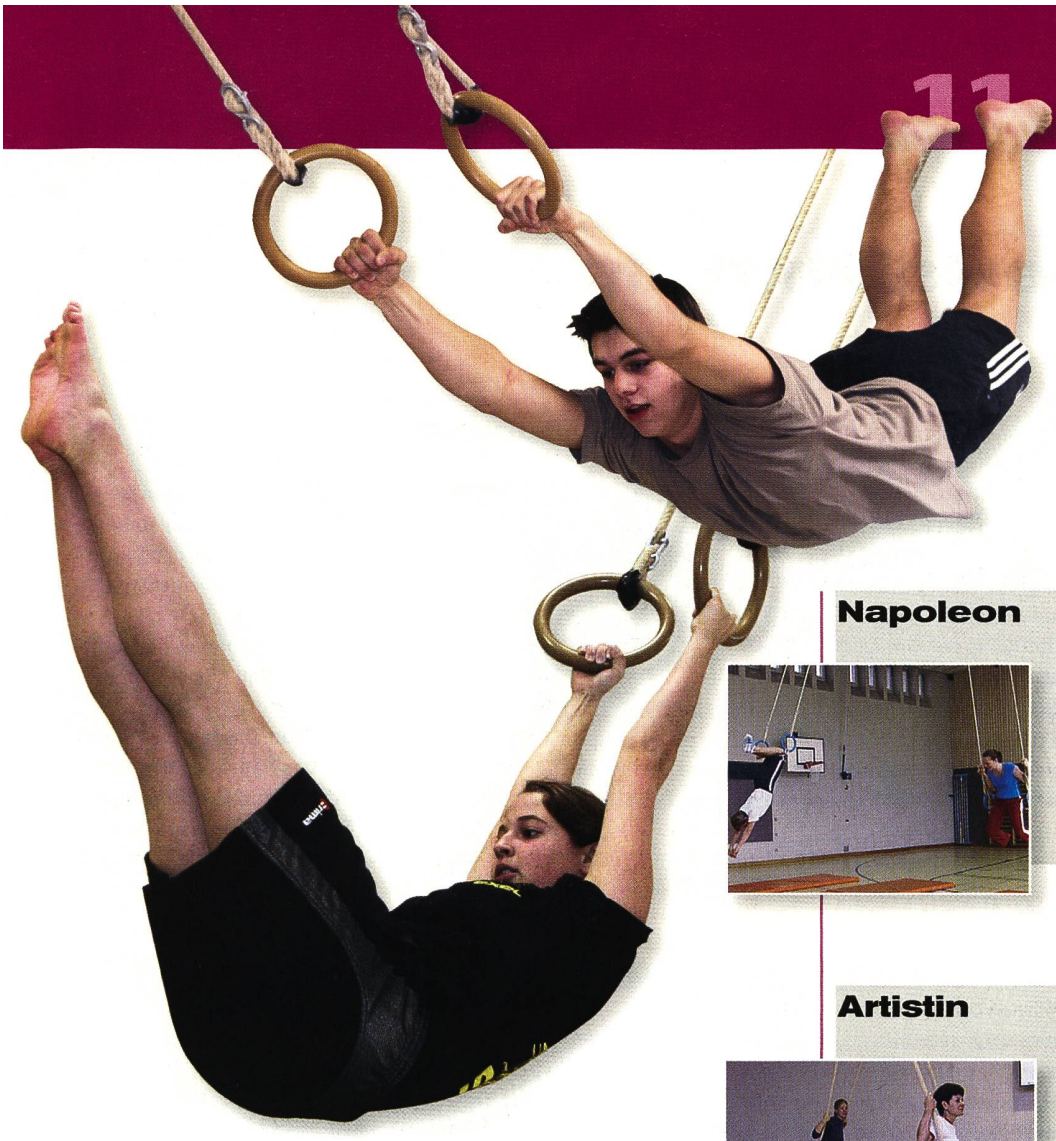
Wie? Eine Langbank wird mit der Schmalseite nach oben an den Ringen befestigt. Vier Turnende können sitzend darauf schaukeln. Welche Gruppe kann es am besten?
Wozu? Schwung- und Rhythmusgefühl entwickeln.
Variation: Als Balancierspiel im Stehen ausführen. An beiden Enden der Langbank sind Sichernde, die verhindern, dass nach dem Absprung der Turnenden die Langbank unkontrolliert zurück schwingt.

Ringturnen ohne Wartezeiten

Wie können an sechs Ringpaaren einer Sporthalle möglichst viele Schülerinnen und Schüler beschäftigt und lange Wartezeiten verhindert werden? Natürlich mit geeigneter Methodik und guten Organisationsformen. Halbklassenunterricht würde sich im Geräteturnen anbieten. Selten ist das aber möglich, denn eine zweite Sporthalle steht den wenigsten zur Verfügung und bei Ballspielen in einem Hallenbereich ist die Gefahr eines Zusammenstosses mit den an den Ringen Turnenden zu gross. Trotzdem gibt es einige Möglichkeiten für intensives Schaukelringturnen.

Bewegungsverwandtschaft nutzen: Gewisse Schwungformen und Elemente des Schaukelringturnens können alternativ auch am Reck, Stufenbarren, Tau oder an der Kletterstange als Zusatzaufgabe gelöst werden. Diese Formen können als Gruppenarbeit oder Werkstattunterricht mit klaren Aufgabenstellungen durchgeführt werden.

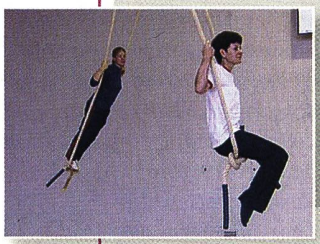
ETH-ZÜRICH
05. Dez. 2005
BIBLIOTHEK



Napoleon

Wie? An den reichhohen Ringen wird ein Trapez befestigt. Nach einem Vorschwung mit den Knien am Trapez einhaken und den Oberkörper nach unten hängen lassen (Napoleon).
Wozu? Geräte- und Bewegungsverwandtschaft nutzen.

Artistin



Wie? Im Sitzen, im Stehen oder hangend am Tau (geknotet) schwingen. Verschiedene artistische Einlagen ausprobieren (z. B. zur Kerze heben).
Wozu? Vielfältige Schaukelerlebnisse ermöglichen, Oberkörpermuskulatur kräftigen.

Standfeste Turner

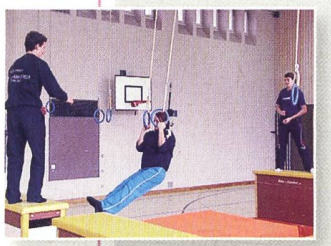
Wie? In den tiefen Ringen stehend hin und her schaukeln. Wer schafft es ohne Partnerhilfe?
Wozu? Vielfältige Schaukelerlebnisse ermöglichen.
Variation: In die Ringe sitzen und schaukeln.

«Schlaufentraining»: Neben dem eigentlichen Schaukelringturnen gibt es weitere Zusatzübungen (wie Seilspringen, etc.), Vorübungen zum Ringturnen (wie in dieser Praxisbeilage vorhanden) und Ausgleichsübungen (z. B. sich nach jedem Niedersprung von den Ringen an die Sprossenwand hängen, damit die Wirbelsäule wieder gestreckt wird). Alle Übungen werden hintereinander in einer Schlaufe ausgeführt.

Stationentraining: An drei Ringpaaren wird frei geturnt (z. B. eine Kür einstudieren), an den anderen ein anspruchsvolles Element (z. B. Saltoabgang) mit Hilfestellungen geübt. Die Schülerinnen und Schüler stehen sich gegenseitig unter der Anleitung der Lehrperson Hilfe.

Schülerintegration: Die Schülerinnen und Schüler werden aktiv ins Lerngeschehen eingebunden. Sechs turnen an den Schaukelringen, weitere sechs sichern die Turnenden nach vorbesprochener Anleitung, sechs Beobachtende überprüfen die Turnenden anhand einer konkreten Aufgabe («Schaut sie die Knie an?») und nochmals sechs Schülerinnen und Schüler führen auf einer Matte Trockenübungen (vorbereitende Formen, Posentraining) aus. Die Matte ist gleichzeitig der Sicherheitsabstand zu den Turnenden.

Tarzanschaukeln



Wie? Vorschwung ab Kasten in Beuge- oder normaler Hangposition. Loslassen im toten Punkt zur Landung auf der gegenüberliegenden Matte.
Wozu? Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskulatur, Schulung des Schwungrhythmus' und Üben der sicheren Landung.
Variation: Im Beugehang von Kasten zu Kasten schwingen.

Hängender Tarzan

Wie? 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.
Wozu? Förderung der Arm- und Rumpfmuskulatur, der Geschicklichkeit und des Differenzierungsvermögens.
Variation: Als Wettkampf auf Zeit oder mit den wenigsten Ringberührungen.

Fliegender Tarzan

Wie? Von einem Kasten oder via Minitrampolin an das stehende Tau, die Ringe oder das Trapez springen und auf einer Sprungmatte landen.
Wozu? «Mutprobe» und Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskulatur.
Variation: Das Tau, die Ringe oder das Trapez vor dem Sprung leicht in Schwung bringen. Das fördert die Anpassung- und Rhythmusfähigkeit.

Kettenschaukel

Wie? 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.
Wozu? Förderung der Rhythmus- und Rhythmisierungsfähigkeit.
Variation: Die Turnenden schaukeln in einer Wellenbewegung. Der Äusserste beginnt und alle andern folgen einer nach dem andern.

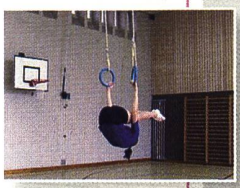
Die Autorinnen:

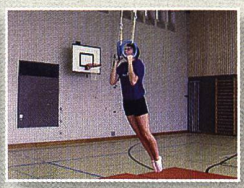
Katharina Stucki ist Dozentin Geräteturnen an der Hochschule für Sport Magglingen (EHSM).
Kontakt: imagym@gmx.ch

Barbara Bechter ist J+S-Fachleiterin und Dozentin Geräteturnen an der EHSM.
Kontakt: barbara.bechter@baspo.admin.ch

Kraft und Beweglichkeit

Sturzflug



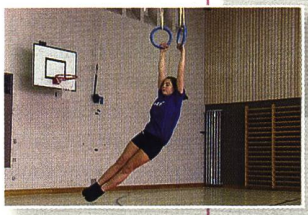


Wie? An den stehenden Ringen ausführen. Aus dem Sturzhang gebückt zur Kerze öffnen (Sturzhang gestreckt). Die Hüfte wird dabei zwischen die Ringe geschoben und die Füsse zu den Seilen gehoben. Gleichzeitig Arme anziehen und Rotation vorwärts in den Beugehang auslösen. Beine pendeln zurück und vor und leiten das Aufschwingenin den Sturzhang ein. Fliessender Wechsel von Sturzhang zu Beugehang.
Wozu? Kräftigung der Arm- und Oberkörpermuskulatur in Verbindung mit den Positionen Sturzhang gebückt, Kerze (Sturzhang gestreckt) und Beugehang.

Handstandwanderung

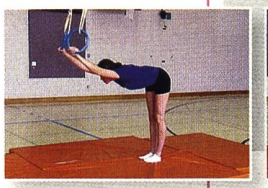
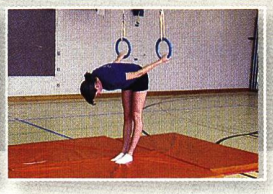
Wie? Liegestützposition mit den Füssen in den tiefen Ringen. Auf den Händen rückwärts laufen bis zum Handstand und zurück.
Wozu? Training der Stützkraft der Arme und Haltemuskulatur des Rumpfes.
Variation: Liegestützstellung. Die Füsse sind in den Ringen platziert und der Rücken ist gerade. Tennisbälle müssen im Liegestütz vom Reifen A nach B (Abstand drei bis vier Meter) transportiert werden. Als Wettkampfform durchführen.

Beinkreisen



Wie? Hang an den sprunghohen Ringen. Je 20 Sekunden beidbeiniges Beinkreisen nach rechts und nach links.
Wozu? Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur.
Variation: Beine in die Horizontale über einen Malstab heben und senken.

Armkreisen

Wie? Ringe auf Bauchnabelhöhe. Stand gebückt, Rücken in der Horizontale und Arme in der Hochhalte. Armkreisen seitwärts-rückwärts zur Dehnung und zurück. Der Kopf bleibt immer in der Verlängerung der Wirbelsäule.
Wozu? Beweglichkeit der Schultergürtelmuskulatur.

Bauchkreisen

Wie? Ringe etwas über Kopfhöhe einrichten. Die Arme sind gestreckt an den Ringen und die Füsse bleiben am Boden. Mit dem Bauchnabel, der immer nach vorne gerichtet ist, einen grossen Kreis «zeichnen».
Wozu? Allgemeine Rumpf- und Wirbelsäulenbeweglichkeit.

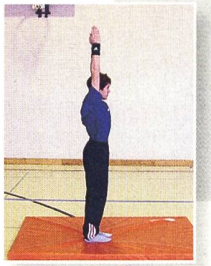
ABC des Turnens

Von der Pose zur Verbindung

In den Fachgrundlagen Geräteturnen wird zwischen Kernpose, -bewegung und -verbindung unterschieden:
Eine **Kernpose** ist die kleinste Einheit einer Bewegungsform in statischer Ausführung. Sie bestimmt die Struktur der Bewegungshandlung und kann mit den Wurzeln eines Baumes beschrieben werden. Sobald zu einer Kernpose ein dynamischer Parameter hinzukommt, handelt es sich um eine **Kernbewegung**. Sie bildet den Stamm des Baumes. Wenn Kernbewegungen in bestimmten Reihenfolgen kombiniert werden, entstehen **Kernverbindungen.** Sie sind die Früchte des Baumes.

Quelle:
Bechter, B. u.a.: Getu/Kutu/Trampolin Fachgrundlagen. BASPO Magglingen, 2001.
Best.-Nr. 30.49.500 d

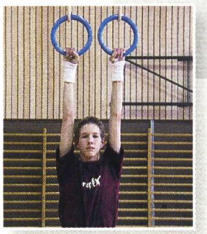
«I Pose»

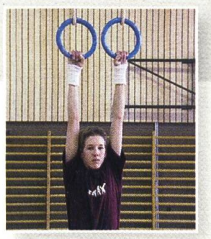


Die «I Pose» zeichnet sich durch eine gestreckte Körperhaltung aus. Die Wirbelsäule und der Hüftwinkel sind möglichst gestreckt, die Schultern, Hüfte und Knöchel liegen in einer Geraden. Beim Schaukelringturnen ist sie die Pose am Ende des Rückschaukelns.

Hangen

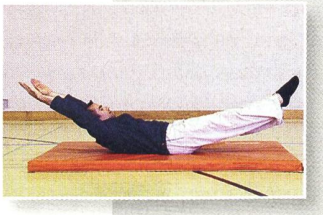
Wie? An den stehenden Ringen kontrolliert in der «I Pose» hängend zehn Sekunden lang abwechslungsweise Schultern heben (kurze Arme) und senken (lange Arme).





Wozu? Hanggefühl entwickeln. Wichtige Vorraussetzung, um während des Schaukelns den Rhythmus zu finden.

«C+ Pose»

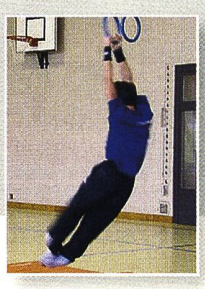


In der Mehrzahl der Elemente ist eine «C+ Pose» zu finden. Die gesamte Muskulatur der Körpervorderseite wird aktiviert und die Brustwirbelsäule verkürzt. Der Blick geht zu den Füssen und der Bauchnabel wird gegen die Wirbelsäule gezogen. Der Oberkörper bildet so ein «C». Begriffe wie «Buggeli» oder «Schildkröte»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

«C– Pose»

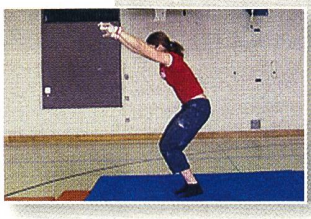
Die «C– Pose» zeichnet sich durch eine überstreckte Brustwirbelsäule aus. Die gesamte Körperrückseite ist aktiviert und die Brust nach vorne gedrückt. Der Oberkörper bildet ein spiegelverkehrtes «C». Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule und die Lendenwirbelsäule gerade (kein Knick in der Hüfte!). Metaphern wie «Schaue die Hände an» oder «Sei eingebildet» fördern die Haltungsvorstellung. Beim Schaukelringturnen erfolgt der Abstoss nach dem Schritt vorwärts in der «C– Pose».

Mixer



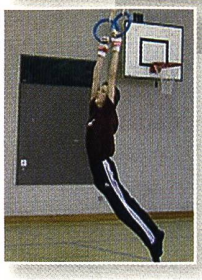
Wie? Hang an sprunghohen Ringen. Die Arme sind gestreckt und die Schultern entspannt. Schnelle Rotation der Hüfte um die Körperlängsachse, ausgelöst durch die Rumpfmuskulatur. Die Körperspannung aber beibehalten. Zehn Rotationen nach rechts und nach links durchführen.
Wozu? Kontrolle der Rotationen um die Längsachse.

«S Pose»



Die «S Pose» wird vorwiegend bei Landungen eingesetzt und zeichnet sich durch einen identischen 120 Grad Hüft- und Kniewinkel aus. Das Becken ist aufgerichtet, der Bauchnabel gegen die Wirbelsäule gezogen und der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.
Die Füsse werden hüftbreit aufgesetzt und die Arme in seitlicher Vorhalte zur Stabilisierung gehalten.
Empfehlung: Landung mit Ausatmen kombinieren.

Kurbet



Kurbet heisst der fliessende Wechsel von der «C+ Pose» zur «C– Pose» oder umgekehrt. Die Kurbetbewegung ist die Basis aller Schwünge und Überschläge vorwärts und rückwärts und ist zudem an den Aushol- und Absprungbewegungen beteiligt. Das Schaukeln an den Ringen besteht hauptsächlich aus fortlaufenden Kurbetbewegungen.
Wie? 20 bis 30 Sekunden an sprunghohen Ringen fortlaufende Kurbetbewegung ausführen. Der Wechsel von «C–» zu «C+ Pose» wird im Bereich der Brustwirbelsäule ausgelöst. Der Kopf bleibt immer in der Verlängerung der Wirbelsäule.
Wozu? Eine korrekte Kurbetbewegung ist elementarer Bestandteil des Schaukelns und Voraussetzung für einen optimalen Schwunggewinn.

«mobile» mit Spezialrabatt

Vereint sparen Sie!

Spezieller Abonnement-Tarif für Vereine und Schulen:
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 37.–/Abonnement
  → bei Lieferung an eine einzige Adresse
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 38.50–/Abonnement
  → bei Lieferung an verschiedene Adressen

Abopreis «normal» = Fr. 42.–
→ ein gutes Geschäft.

Informationen und Bestellungen unter: www.mobile-baspo.ch

Posen als Poster

Ab sofort können die Posen und Lernschrittfolgen in Poster-Format (A1) mit einer transparenten Deckfolie gegen Rechnung unter dok.js@baspo.admin.ch bestellt werden.
Preis: Fr. 89.- (zuzüglich MwSt. und Versandkostenanteil).

Richtig Schaukeln

Sicherheit

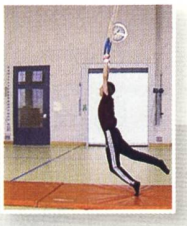
Das Schaukelringturnen birgt dann Risiken, wenn der Schwung unterschätzt wird. Lehrpersonen dürfen sich davon aber nicht abhalten lassen. Denn mit geeigneten Sicherheitsmassnahmen lassen sich diese Gefahrenherde minimieren:

Matten: Pro Ringanlage sind mindestens zwei, ideal vier bis fünf Turnmatten längs auszulegen.

Dauer: Bei ungeübten Turnenden muss darauf geachtet werden, dass die Sequenzen an den Ringen kurz gehalten werden (nicht länger als 20 Sekunden). Hangen alleine setzt bereits Kräfte voraus. Gekoppelt mit dem Schwung wird diese Belastung vervielfacht!

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

Sichern: Bei schwierigen Elementen (Saltoabgang, Auskugeln) sind die richtigen Kenntnisse der Sicherungsgriffe und Absicherung durch Matten nötig.

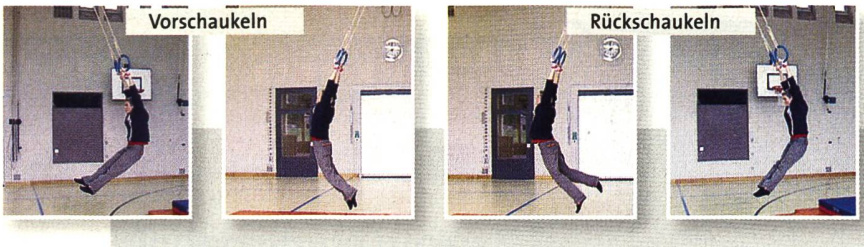


Vorschaukeln

Aus der gestreckten «I Pose» schwingt der Körper abwärts-vorwärts. Der Vorschritt («tätäm») 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.

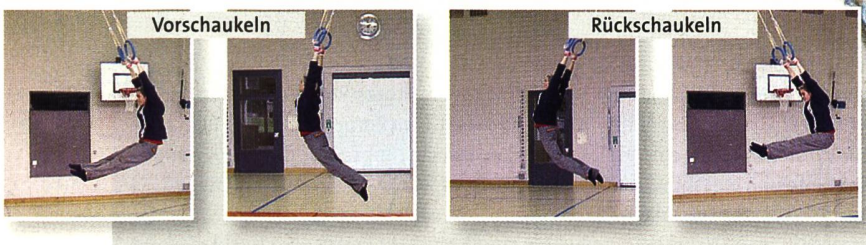
Rückschaukeln

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» oder leichten «C– Pose» im toten Punkt. Der Schulterwinkel ist gestreckt und 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» 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» am Ende des Rückschaukelns zu gelangen.

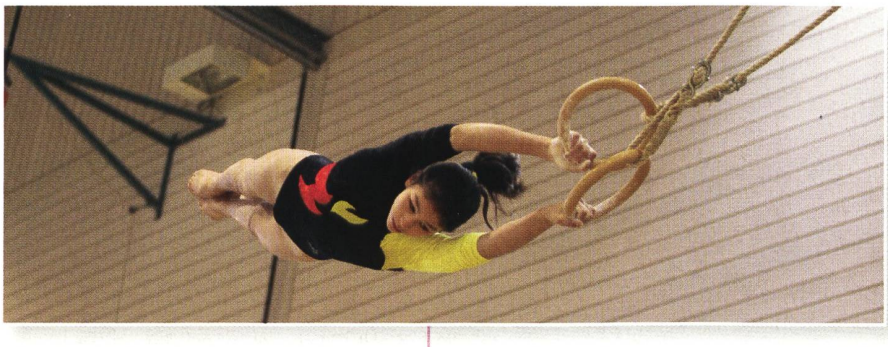
Pendel gibt Technik vor

Das Pendel von kürzeren oder längeren Seilen ist unterschiedlich. Deshalb ist auch die Schwungtechnik eine andere. Die Reihenbilder auf dieser Seite zeigen die unterschiedlichen Ausführungen. Die Endpositionen («I» bzw. leichte «C– Pose» und «C+ Pose)» bleiben aber unabhängig von der Seillänge immer dieselben.

Etwas Physik

Optimaler 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 Bewegung möglichst schnell und klein ausführt wird, um im Rhythmus des Pendels zu bleiben. Das bedeutet umgekehrt auch, dass je mehr Schwungvolumen die Turnenden erreichen beziehungsweise je länger die Ringseile sind, desto umfangreicher müssen die Bewegungen ausgeführt werden, um mit dem Rhythmus des Pendels überein zu stimmen.

Drehungen um die Längsachse



Halbe Drehung vorne

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.
Voraussetzung: Korrektes Schaukeln.

Drehvariationen

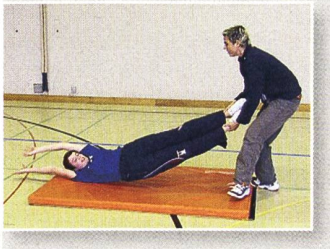
Schülerinnen und Schüler variieren ihre Drehelemente gerne, insbesondere dann, wenn sie eine eigene Kür turnen können. Hier sind zwei Variationsmöglichkeiten zur halben Drehung vorne:
Für die ganze Drehung am Ende des Vorschaukelns ist ein grösserer Drehimpuls nötig. Dies wird erreicht, indem im «toten Punkt» der Hüftwinkel schnell gebeugt – gestreckt – gebeugt wird. Metapher: «Die Füsse schrauben sich wie ein Zapfenzieher gegen die Decke». Die Posenübung «Mixer» (siehe S.7) ist eine gute Vorbereitungsform dazu.
Der Technikbeschrieb der halben Drehung hinten entspricht dem der halben Drehung vorne, das ganze erfolgt aber aus der leichten «C– Pose» am Ende des Rückschaukelns.

Vorbereitende Übungen

Drehung im Trockenen

Im Stand mit 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 gedrückt («C+ Pose») und der Blick zu den Füssen. 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. Ohren bleiben immer zwischen den Armen.

Niedersprünge und Landungen

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, was die Beine in die Vertikale bringt. Die Arme zur Landevorbereitung in die seitliche Vorhalte führen. Die Landung erfolgt in der «S Pose».
Voraussetzung: Korrektes Schaukeln

Niedersprung vorwärts mit halber Drehung

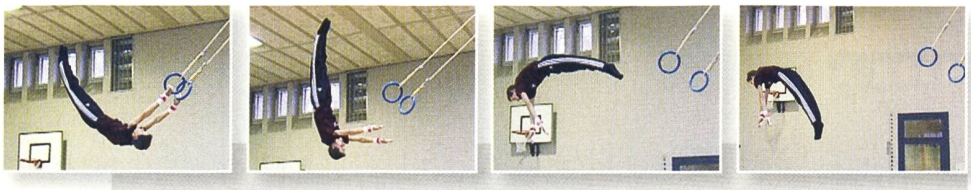
Schaukeln bis zur «C+ Pose» am Ende des Vorschaukelns. Im toten Punkt auflösen der «C+ Pose» mit schnellem Strecken des Hüftwinkels und sofortigem Zurückziehen des Bauchnabels gegen die Wirbelsäule mit einer halben Drehung. Die Arme bleiben immer in der Hochhalte und die Ohren zwischen den Armen. Loslassen.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

Ein Abgang mit Stil

Niedersprünge rückwärts sind für Anfänger angenehmer und einfacher auszuführen, da der Boden früher zu sehen ist. Deshalb ist diese Form vorzuziehen.
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.

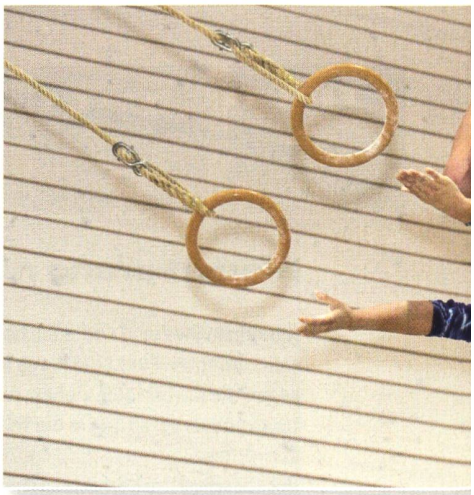
Trainerhilfe: Verbale Hilfe (Zurufe) für den richtigen Zeitpunkt des Loslassens kann hilfreich sein. Bei den ersten Ausführungen stellt sich der Trainer/die Lehrerin auf die Niedersprungmatte und begleitet die Landung.
Landung: Die korrekte Landeposition («S Pose») ist auf der Seite 7 beschrieben.

Der Saltoabgang

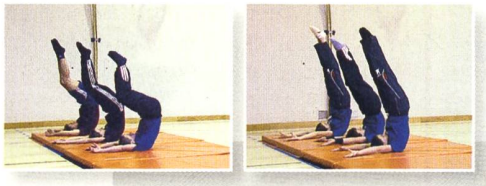


Salto rückwärts gestreckt

Schaukeln bis zur «C+ Pose» am Ende des Vorschaukelns. Die Arme bleiben immer in Hochhalte und der Blick zu den Füssen. Loslassen der Ringe im toten Punkt. Blick bleibt immer zu den Füssen und die «C+ Pose» wird beibehalten. Nach der Drehung um die Breitenachse werden die Arme zur Landevorbereitung in die seitliche Vorhalte gebracht. Korrekte Landung in der «S Pose».
Voraussetzungen: Korrektes Vorschaukeln.

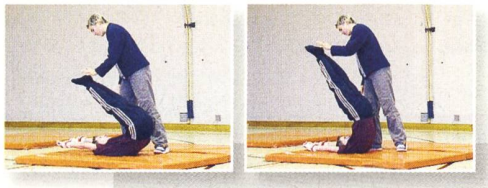


Vorbereitende Übungen



Gehockte Kerze

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

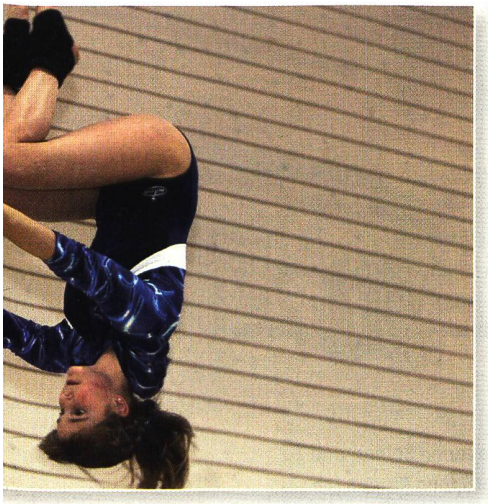


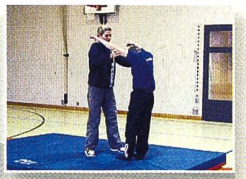
Weicher Katzenbauch

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 helfende 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.

Technisch richtig

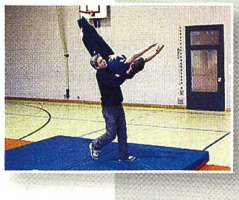
Der Salto rückwärts als Abgang von den Schaukelringen ist nichts anderes als die konsequente Fortführung eines technisch richtigen Vorschaukelns. Die einzige Änderung besteht darin, dass die Ringe im toten Punkt losgelassen werden. Der Körper rotiert anschliessend einmal um die Breitenachse und die Bewegung findet ihren Abschluss in einer kontrollierten Landung.





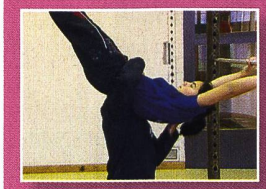
Saltoabgang mit Trainerhilfe

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.

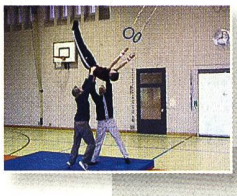
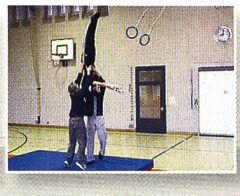
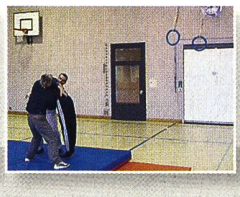


Trainerhilfe: Seitlich mit Blick gegen den Turnenden stehen und so früh wie möglich die Schulter des Turnenden ergreifen. Nach dem Vorschwung sofort die eigene Schulter unter dem Körperschwerpunkt des Turnenden platzieren. Die Trainerin stoppt die Bewegung und greift mit dem zweiten Arm um den Bauch 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.

Am Reck



Der Saltoabgang kann auch am Reck geübt werden. Der Turnende springt von einem Reutherbrett mit gestreckten Armen zum Vorschwung ans Reck. Am Ende des Vorschaukelns stoppt die Trainerin den Turnenden in der «C+ Pose» auf ihren Schultern.
Reckhöhe: So, dass mit angezogenen Unterschenkeln ein Vorschwung ausgeführt werden kann.
Achtung: Nach dem Kommando «Loslassen» muss die Trainerin zuerst einen Schritt vom Reck weg machen, damit der Turnende mit den Füssen die Stange nicht touchiert. Erst danach mit der Hand an der Schulter den Turner gegen sich ziehen und um den zweiten Arm drehen lassen. Kontrolliert zum Stand führen.

Saltoabgang mit Drehhilfe

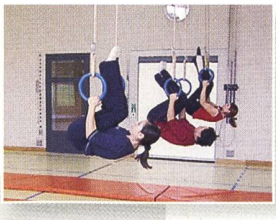
An den reichhohen Ringen nach dem zweiten oder dritten Schaukeln den Körper in die «C+ Pose» am Ende des Vorschaukelns bringen, Blick zu den Füssen und auf Kommando der Trainerin im toten Punkt loslassen.

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.

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.

Sturzhang und Überschlag



Heben rückwärts in den Sturzhang

Wie? Ringe auf Kopfhöhe oder leicht höher. Im Stand in der «C+ Pose» (Buggeli). Vorschritt und heben in den Sturzhang gebückt. Der obere Rücken bleibt während der Bewegung rund. Der Kopf hat keine aktive Funktion! Die Füsse beschreiben einen Kreis. Das Heben erfolgt durch die Schwungbewegung der Beine. Im Sturzhang sind der Blick zu den Knien (!) und die Beine parallel zum Boden. Senken vorwärts zum Stand.

Variation: Vom Kasten (mit angezogenen Beinen und gestreckten Armen) und an schulterhohen Ringen (ab Kasten!). Rückschritt auf dem Kasten und Heben rückwärts in den Sturzhang gebückt. Zwischenschaukeln. Am Ende des Rückschaukelns Senken vorwärts mit gebeugten Armen zum Stand auf dem Kasten.

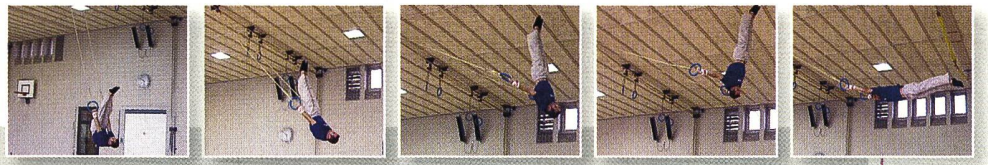
Heben in den Sturzhang am Ende des Vorschaukelns.

Wie? Schaukeln und Heben in den Sturzhang gebückt am Ende des Vorschaukelns. Zwischenschwung im Sturzhang und am Ende des Vorschaukelns im Sturzhang abschwingen zum Rückschaukeln im Hang.
Variation: 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 gegen die Ringe geschoben. Abschwingen mit gestreckten Armen zum Rückschaukeln im Hang.

Rolle vorwärts in den Sturzhang

Wie? Ringe ungefähr auf Bauchhöhe. Aus dem Stand «Rolle vorwärts» ausführen mit Armkreisen seitwärts-rückwärts zum Sturzhang gebückt oder gestreckt (Kerze). Im Sturzhang: Blick zu den Knien! Beine parallel zum Boden. Senken rückwärts zum Stand.

Variation: Vom Kasten an schulterhohen Ringen (ab Kasten!). Vorschritt auf dem Kasten und «Rolle vorwärts» mit Armkreisen seitwärts-rückwärts zum Sturzhang gebückt. Zwischenschaukeln im Sturzhang. Am Ende des Rückschaukelns senken vorwärts mit gebeugten Armen zum Stand auf dem Kasten.



Überschlag rückwärts/«Auskugeln»

Wie? Ausgangsposition ist der Sturzhang gebückt. Unter dem Aufhängepunkt der Seile den Hüftwinkel dynamisch öffnen zur Kerze («C+ Pose» im gestreckten Sturzhang) am Ende des Rückschaukelns. 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.

Vorbereitende Übungen mit Trainerhilfe

Wie? 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.

Wichtig: 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

Wie? 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 vom 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!

Trainerhilfe: Die Trainerin steht seitlich am Ende des Rückschaukelns. Sie gibt verbale Hilfe 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.

Mehr als drei Sätze

mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Einzelausgaben

Ausgabe	Schwerpunktthema	Praxisbeilagen
1/05	Tägliche Bewegung	1. Stabilisation und Kräftigung 2. Unihockey
2/05	Orientierung	3. Tennis 4. Werfen
3/05	Wasser	5. Vom Tauchen zum Schwimmen 6. Intermittierendes Training
4/05	Adoleszenz	7. Tchoukball 8. Tippfit – mach mit!
5/05	Führen	9. Schneesport 10. Faszination Bälle
6/05	Partizipation	11. Schaukelringe 12. Topspiele

Bestellungen Einzelausgaben inkl. Praxisbeilagen à Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Bestellungen Praxisbeilagen à Fr. 5.–/€ 3.50 (+Porto). Mindestbestellungen: 2 Beilagen, Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Bestellung

Abonnement

❒ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobile*club* werden (Schweiz: Fr. 57.–/Ausland: € 46.–)

❒ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 42.–/Ausland: € 36.–)

❒ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **deutsch** ❒ **französisch** ❒ **italienisch**

Vorname/Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen, Fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch