

Handout Schaukelringe

Ergänzung zum eigentlichen Aufwärmen

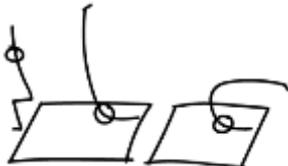
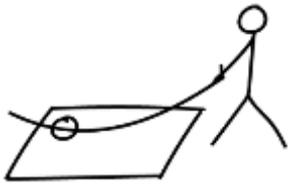
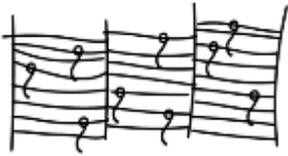
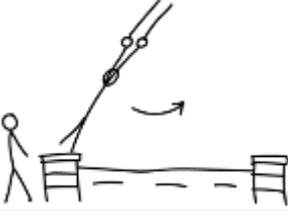
- Handgelenke
- Schultern
- Fussgelenke

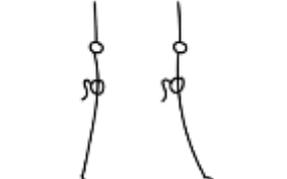
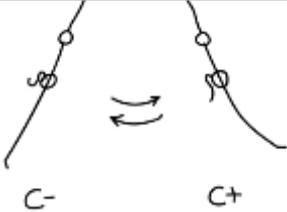
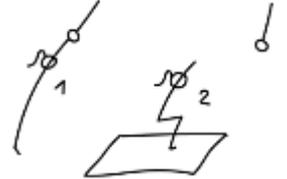
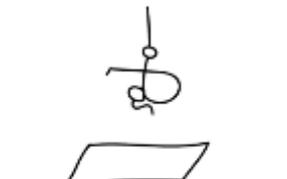
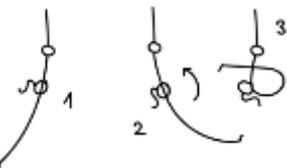
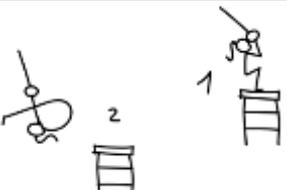
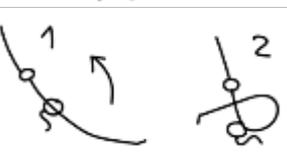
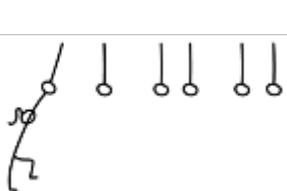
Aufstellen

Pro Ringe:

- 6 dünne Matten (2 hinter und 4 vor der Mitte)
- 1 dicke oder 16er-Matte

Übungen einer Stunde

	Bild	Beschreibung	Zeit
1.1		Schubkarre von Matte zu Matte (abwechseln)	3'
1.2		Aus Kerze in Stand aufrollen / auch aus Sturzhangposition	1'
1.3		C+ Position zu zweit / Bein-, Brust- und Beinspannung	2'
2.1		Stützwanderung → ein Bündel in den Reif auf der anderen Seite transportieren	5'
2.2		Klettern an Sprossenwand → von einer auf die andere Seite klettern mit Bündel einer definierten Farbe berühren (2. Durchgang andere Farbe berühren)	5'
2.3		Tarzanschaukel → im Hang oder Beugehang von Kasten zu Kasten schwingen	5'

3.1		Schaukeln lernen → Kinder probieren lassen / Augen schliessen um das Gefühl für den toten Punkt zu erkennen (dicke Matte ist hinten)	5'
3.2		C+ Position und C- Position im Hang üben / PartnerIn korrigiert	3'
3.3		Schaukeln in C+ & C- Position und 2-Schritt-Technik	5'
3.4		Niedersprung hinten beim toten Punkt auf dicke oder 16er-Matte	5'
3.5		Sturzhang an ruhigen Ringen / PartnerIn gibt Hilfestellung an Oberschenkel und unterer Rücken	4'
3.6		Aufbau Sturzhang an stehenden Ringen → Ringe hochstellen – aus Schwung (an Ort) in Sturzhang	3'
3.7		Aufbau Sturzhang an schwingenden Ringen → auf Kasten starten (Ringe auf Brusthöhe bei Stand auf dem Kasten)	5'
3.8		Sturzhang aus Schwung / PartnerIn hilft	5'
4.1		Tarzanschwingen	5'-10'