


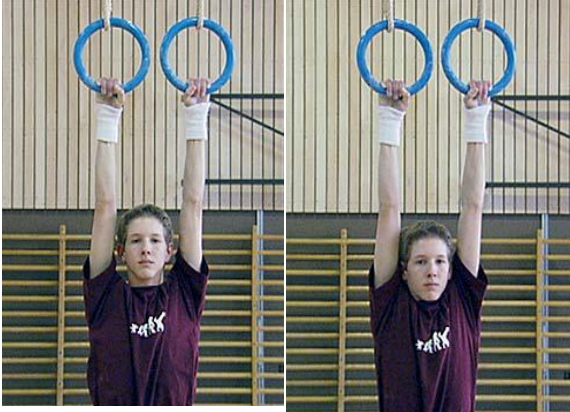


Schaukelringe

Voraussetzungen schaffen:

<p>«I Pose»</p> <p>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.</p>	
<p>«C+ Pose»</p> <p>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</p>	
<p>«C- Pose»</p> <p>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.</p>	
<p>Hängen</p> <p>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.</p>	

Sicherheit

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 darüberlegen.

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.

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 Turnenden müssen darauf hingewiesen werden, bei Ermüdung selbständig mit Abbremsen zu beginnen. Das Kräftelevel Gleichaltriger kann sehr unterschiedlich sein!

Schaukeln erlernen

1. Posen C+ / C- an stehenden Ringen
2. Schaukeln ohne Bodenkontakt (ev. Schwung unterstützen)
3. Schaukeln mit geschlossenen Beinen (Unterstützung beim Vor - / Rückschwung)
4. Schaukeln mit geschlossenen Augen
5. Schaukeln mit Reif / Kastenoberteil
6. Kettenschaukeln

verschiedene Elemente

1. Beugehang, kleiner Wettbewerb: Wer schafft am meisten Schwünge hin und her?
2. Sturzhang am Boden, öffnen
3. Sturzhang im Stand
4. Sturzhang mit leichtem Schwung, Stabilität prüfen
5. Sturzhang mit Öffnen, 2. Person gibt verbale Hilfe
6. Wettbewerb: Wer bekommt am meisten Schwung mit Öffnen?
7. Kettenschaukeln mit Sturzhang (nur für Geübte)