

5.2 An den Ringen und am Barren

Auf der Basis von vielseitigen Schaukel- und Schwungerfahrungen können Fertigkeiten wie Sturzhang, Kehre oder Wende erworben und angewendet werden. Bei allen Formen sind genügend Sicherheitsvorkehrungen zu treffen (Matten legen, Helfen und Sichern).

Sturzhang und Wende sind nicht schwer!

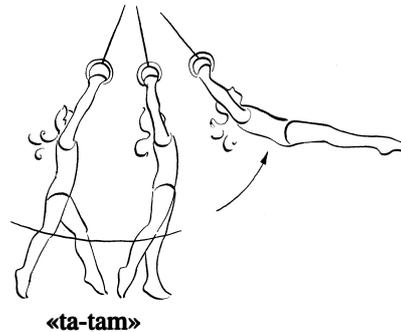
Schwingende Körper: Stets 5 S stehen hintereinander. Sie lassen Arme, Beine und die Oberkörper im gleichen Rhythmus schwingen.

- Bleimännchen: Der gespannte Körper einer stehenden S pendelt zwischen den stehenden Partnerinnen.
- 1 S legt sich auf die am Boden liegende Matte. Die anderen fassen Arme und Beine und schwingen den gespannten Körper in Längsrichtung.



Schaukeln an den reichhohen Ringen: Die S schaukeln an einem Ringpaar vor und zurück. Beim letzten Rückschaukeln bremsen sie und laufen im anschließenden Vorschaukeln weg.

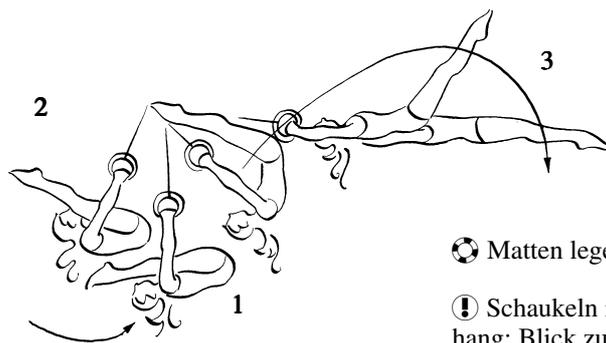
- Wie kommt man am besten in Schwung (weit zurückstehen und anlaufen)?
- Wie kann man sich in Schwung halten? Lernhilfe: Bodenmarkierung für den Schrittabstoß: ta-tam.
- Wer kann sich am Ende des Vorschaukelns bzw. Rückschaukelns in den Beugehang aufschwingen?
- Halbe Drehung am Ende des Vorschaukelns mit einer Schraubenbewegung der Hüfte einleiten.
- Am Ende des Rückschaukelns Niedersprung auf die Matte: Mit den Händen auf die Ringe drücken, Hüfte hochziehen und die Füße anschauen.



⊕ Die Seile in der Halterung sichern (Kontrolle!); den Schaukelbereich der Ringe freihalten; die Art des Abgangs festlegen; die Matten dort platzieren, wo sie gebraucht werden (Abgänge) ...

Sturzhang an den Ringen aufbauen:

- Aufschwingen der Beine zum Sturzhang an den schulterhohen Ringen. Verschiedene Stellungen ausprobieren (gehockt, gebückt, gestreckt).
- Ringe reichhoch: Aus dem Stand aufschwingen zum Sturzhang (gebückt) und anschließend langsames Senken der Beine mit gestreckten Armen.
- Abschwigen: 1 S hängt im Sturzhang an den Ringen. Rückschaukeln mit Partnerhilfe, dann Vorschaukeln und Beine senken.
- Aufschwingen: Beim Vorschaukeln Abstoß aus der Bogenspannung. Vor dem Umkehrpunkt in den Sturzhang aufschwingen und Rückschaukeln (1) – Vorschaukeln (2) – Abschwigen (3).

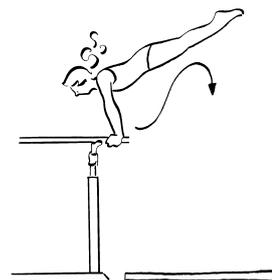


⊕ Matten legen!

ⓘ Schaukeln im Sturzhang: Blick zu den Knien.

Schwingen im Barren: Schwingen im Stütz an einem Barrenende. Aus dem Schwingen rückwärts auf die dünne Matte springen. Partnerhilfe: Klammergriff am Oberarm.

- 1 Minitrampolin in den Barren stellen. Im Stütz federn und auf die Holmen stehen oder über einen Barrenholm auf die Matte springen.
- Am Barrenende über ein von 1 S gehaltenes Gummiseil (= verlängerter Barrenholm) eine Wende turnen.
- Wende in der Mitte des Barrens ausführen.



Ⓣ Ring- oder Barrenübung aus mindestens 3 Elementen.

⊕ Wende: Aus dem Schwingen rückwärts seitwärts über einen Holm den Barren verlassen.

Kehre: Aus dem Schwingen vorwärts über einen Holm den Barren verlassen.