

### Technik/Bewegungsablauf

- Im Rückschwung aus Sturzhang im C+, Brustwirbelsäule und Hüftwinkel öffnen und Körper aufschieben in Richtung oben/hinten; Grosser Armkreis in maximal lang gezogene I-Position zum Rückschwung; dynamischer und rhythmischer Bewegungsablauf
- Auskugeln zum Sturzhang geb./geg.> aus langgezogenem Rückschwung wieder einrollen über C+ zum Sturzhang mit Ziel: maximale Schwungsteigerung
- Voraussetzungen: Öffnen Sturzhang zum Strecksturzhang (Kerze), Rumpfmuskulatur, Beweglichkeit Beine (Sturzhang) und Schultern (Armkreis), Rhythmusgefühl und Orientierungssinn

### Methodischer Aufbau

1. Voraussetzungen: Posentraining sowie Bewegungsablauf Sturzhang öffnen zu Kerze an Wand, Füsse sollten an der Wand bleiben (Bild rechts)
2. Bewegungsablauf mit Kastengasse oder Theraband (Bilder unten)



3. Auskugeln an stehenden Ringen > Turner/in öffnet von Sturzhang zu Kerze und kippt mit Hüfte auf Schultern des Trainers, Trainer unterstützt an Schultern (Bilder unten)



4. Auskugeln mit wenig Schwung an Ringen > Trainer steht auf 40er Matte und führt Turner/in an Hüfte nach hinten zum Auskugeln (Bild rechts) oder zu zweit an Oberschenkel und Schultern halten und führen (Bilder unten)



5. Auskugeln mit mehr Schwung > Trainer steht erhöht auf Kastenelementen und fangt Turner/in an Oberschenkel ab, idealerweise sichert ein zweiter Trainer unten

### Helfen/Sichern

- Viel Übung, verschiedene Varianten ausprobieren > was liegt einem als Trainer besser?
- Kommunizieren mit Turner/in > Was mache ich? Was erwarte ich von dir?
- Genügend nahe stehen, keine Scheu vor den Schaukelringen

### Typische Fehlerbilder

- Hohles Kreuz > Bewegung passiert nicht in Brustwirbelsäule, sondern im unteren Rücken oder mit Kopf
- Schultern zu tief unter den Ringen > kein Druck auf den Ringen, nur durchhängen
- Bewegung Armkreis nicht harmonisch > Schulterwinkel nicht offen, zu wenig bewegliche Schultern, zu hastig
- Öffnung aus Sturzhang zum Auskugeln zu flach oder zu steil > gewünschte Richtung: oben/hinten
- Zeitpunkt des Auskugelns zu früh oder zu spät

### Exkurs: Auskugeln aus Vorschaukeln (vorne Auskugeln)

**Knotenpunkte:** Im Vorschwung aus Sturzhang im C+ öffnen der Brustwirbelsäule über C- (Kurbet) zu Vorschwung und wieder einrollen zum Sturzhang, grosser Armkreis, Druck auf Ringe, Zeitpunkt sehr wichtig

**Fehlerbilder:** Hohles Kreuz da nicht C- in Brustwirbelsäule sondern im unteren Rücken, zu flach/zu steil, Arme angezogen, Kopf nicht in Verlängerung der Wirbelsäule

**Methodik:** Voraussetzungen Posen (C+, C-, I) und Kerze aus Vorschaukeln

- Bewegungsablauf mit Therraband an Sprossenwand, Rücken zur Sprossenwand, grosser Armkreis öffnen aus Sturzhang C+ über C-, Brustwirbelsäule öffnen (Bilder unten)



- Bewegungsablauf an SR: Aus Sturzhang, Turner/in steht dem Trainer auf Hände/Brust, Trainer führt sie nach vorne bis in den Schwung (Bilder unten)

