Schwingen / Schaukeln / Pendeln

Reck, Schaukelringe, Barren

ZK Geräteturnen 2024

Mario Meier

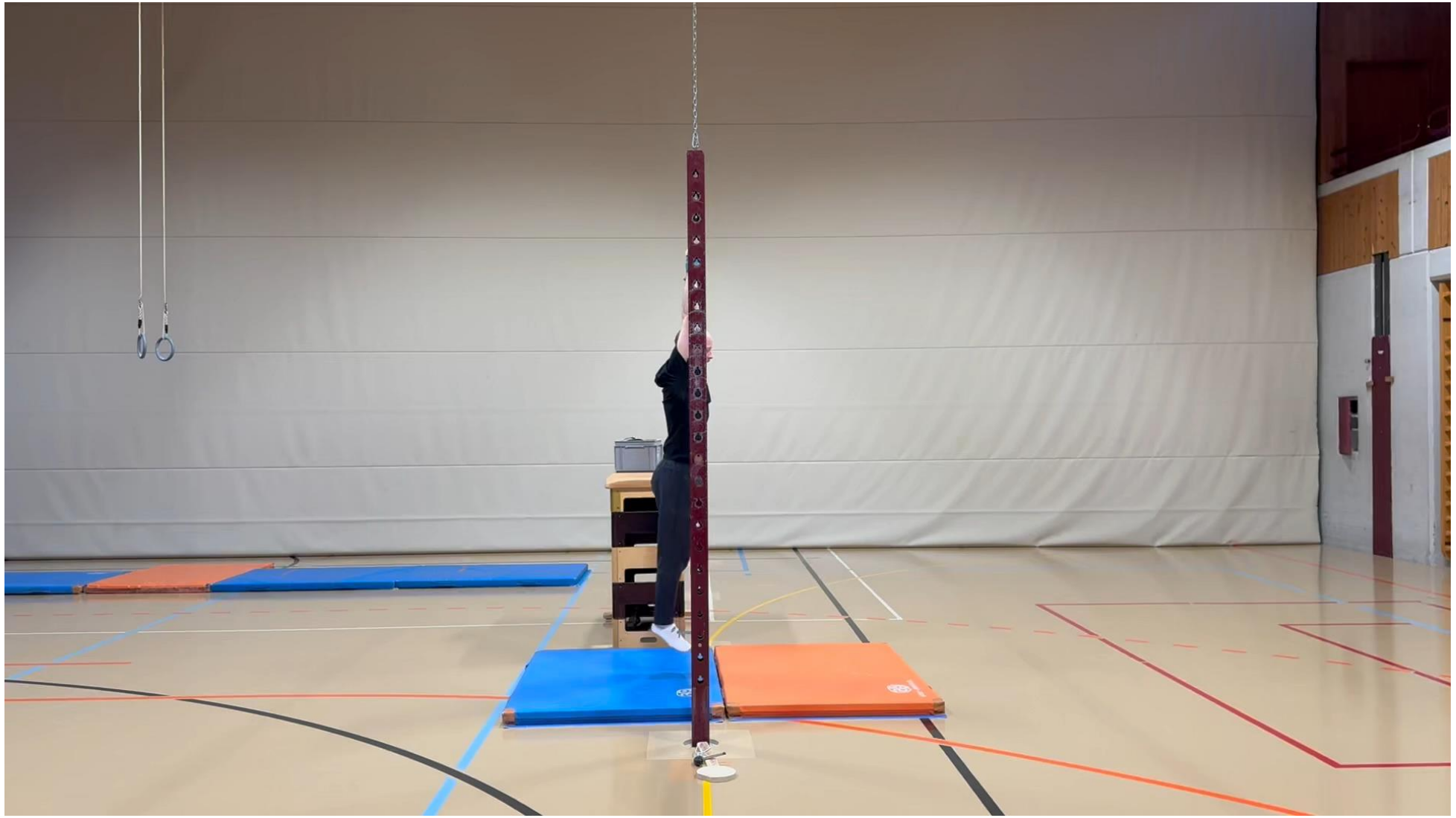
Lektionsübersicht

1. Videoanalyse / Bewegungsanalyse
2. Unterschiede und Gemeinsamkeiten Schwingen, Schaukeln, Pendeln
3. Aufbaumöglichkeiten in der Praxis
4. Austausch

Schwingen 1 (Barren)

Schwingen 3 (Barren)

Schwingen (Reck)



Schaukeln (Ringe)

Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Schwingen, Schaukeln, Pendeln

SR: Vorschwung C+ <-> Rückschwung C-

RE: Vorschwung C+ <-> Rückschwung I/C-

BA: Vorschwung C+ <-> Rückschwung I/C-

Unterschiede und Gemeinsamkeiten Schwingen, Schaukeln, Pendeln

- Kurbetbewegung aus Brustwirbelsäule
- Kopfposition in verlängerung Brustwirbelsäule
- „Lange“ Schultern
- Beibehalten des Rhythmus des Gerätes
- …

Unterschiede und Gemeinsamkeiten Schwingen, Schaukeln, Pendeln

- Verschiedene Schwungamplituden (Pendellänge etc.)
- Unterschiedliches Timing
- Differenzierter Kraftstoss
- Bodenkontakt
- Kernstellung unterschiedlich (Hang, Stütz)
- Drehachse / Geräteachse verschieden
- ...

Voraussetzungen

- Mobilität Oberkörper (Schulter, BWS)
- Korrekte Posen (Rumpfspannung)
- Orientierung im Raum
- Ökonomie in der Bewegungsausführung
- …