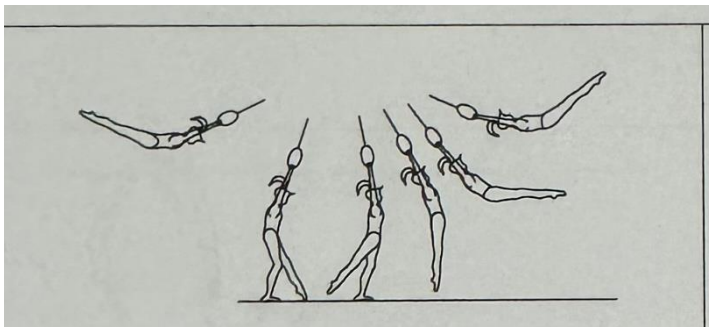
Unterschied und Gemeinsamkeiten Schaukeln / Schwingen / Pendeln

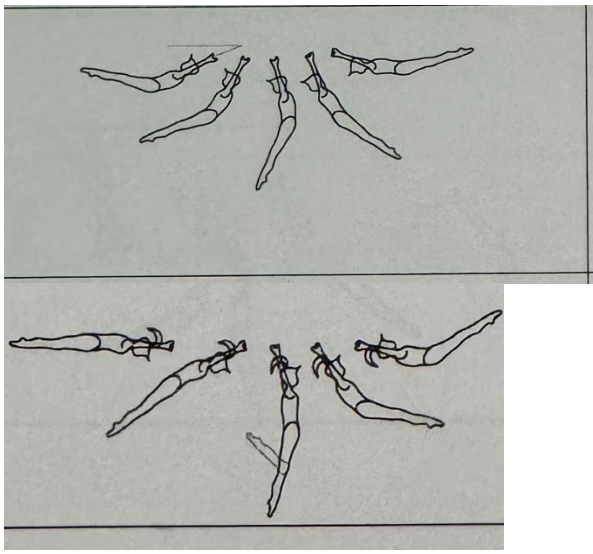
Bewegungsanalyse Schaukeln



Rück- und Vorschaukeln im Hang

Ende des Rückschaukelns leichte C-Pose
Ende des Vorschaukelns C+Pose

Bewegungsanalyse Schwingen

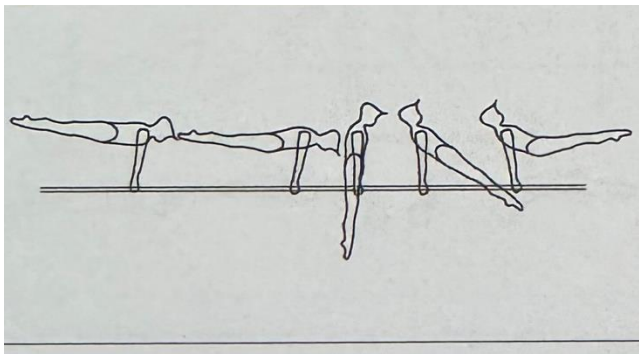


Im Hang: Rück- und Vschwg

Rschwg endet in der I Pose, leicht C-Pose, Schultern auf 60°

Kurbet Bewegung zum Vorschwung
Vorschwung: Endposition C+Pose, Schultern auf 60°

Bewegungsanalyse Pendeln/Schwingen



Rschwg und Vschwg

Rückschwung: Hüfte mind. auf Schulterhöhe
Am Ende des Rückschwungs I / C-Pose

Vorschwung: Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe
Am Ende des Vorschwungs C+Pose

Analyse der Kernposen:

Schaukelringe: Vorschwung C+ <-> Rückschwung C-
Reck: Vorschwung C+ <-> Rückschwung I/C-
Barren: Vorschwung C+ <-> Rückschwung I/C-

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

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

Körperliche Voraussetzungen:

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

Methodischer Aufbau:

Posenarbeit als Voraussetzungen
- Gymnastikball in Bauch-/Rückenlage
- Airex Matte für Posen in Bauch-/Rückenlage
- Stab Vierfüssler

Sprossenwand
- Mit Pferd/Kasten in Bauch-/Rückenlage Wechsel von C+ und C-
- Mit Reutherbrett an Sprossenwand in Bauch-/Rückenlage Wechsel von C+ und C-
- Mit Ball, welcher zwischen den Schulterblättern eingeklemmt wird. Dynamischer Wechsel von C+ und C-

Im Hang an Reck oder an den Schaukelringen Wechsel C+ und C- zuerst statisch dann möglichst dynamisch. Gleichermassen im Stütz am Barren.

Kastenanlage mit 1 Kasten quer oder 2 parallele Kasten für Reck. Hilfestellung des Leitenden mit Stützgriff an Schulter und Oberschenkel.

Schaukeln ohne Bodenberührung (Akustische Unterstützung durch Leitende).

Schaukeln mit Bodenberührung mit kleinem Kasten (Oder andere Alternativen für optische Unterstützung)

Pendeln im I mit Gummizug am Barren (Schulter beachten, Blickrichtung immer gegen Barrenende). Hilfestellung im Klammergriff an Oberarm sowie Drehhilfe an Oberschenkel (vorne oder hinten).

Tipps&Tricks
Kopfposition beachten
Blindes Schwingen/Schaukeln
Optische und akustische Hinweise

Innovation durch Reflexion
Wie helfe ich in meiner Turnhalle?
Welches sind Hinweise, welche funktioniert haben?
Was sind zusätzliche Hilfsmittel/Übungen?