

# 1 Einkugeln aus dem Vorschaukeln

## Dislocation en av. dans le bal. en av

1.1 technische Beschreibung **Description technique**

1.2 Aufbau **Méthodologie**

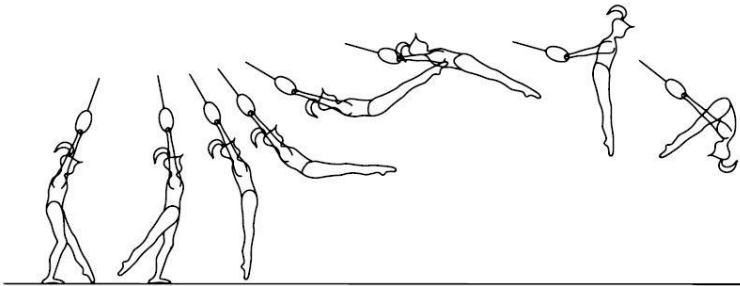
# 2 Rolle vw. (Ruggeli)

## Rouleau en avant

2.1 technische Beschreibung **Description technique**

2.2 Aufbau **Méthodologie**

## 1 Einkugeln aus dem Vorschaukeln Dislocation en av. dans le bal. en av



### 1.1 technische Beschreibung Description technique

Vorschaukeln im C+ und schneller Wechsel zu C – (Kurbet)

Balancer en avant en C+ et passer rapidement en C- (Courbette)

Aktives auseinanderdrücken der Ringe mit den Armen

Ecarter activement les anneaux avec les bras

Blockieren der Beine und Einrollen der Brustwirbelsäule von oben nach unten

Blocage des jambes et enroulement de la colonne vertébrale thoracique de haut en bas

Rückschaukeln in Sturzhangposition

Bal. en arr. à la susp.mi-renv.

#### Häufige Fehlbilder Erreurs fréquentes

zu früher Wechsel in C- Position (Abbruch des Vorschwungs)

Changement trop tôt en position C - (interruption du bal. en avant)

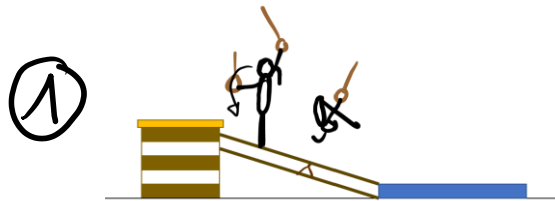
Fehlende C- Position

Manque de Position C -

Einrollen nicht über Brustwirbelsäule sondern nur durch Hochziehen der Hüfte

Ne pas s'enrouler par la colonne vertébrale thoracique, mais seulement en tirant les hanches vers le haut.

## 1.2 Aufbau Méthodologie



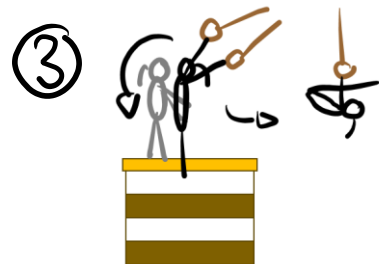
Erwerben des Bewegungsablaufs durch starke Vereinfachung mit schräger Langbank.

Acquérir le mouvement en le simplifiant fortement avec un banc suédois incliné.



Simulieren des Vorschwungs in C+ Position, Trainer greift Turnenden an Fussgelenken. Auf akustisches Signal ziehen des Trainers in Längsrichtung und Öffnen der Brustwirbelsäule durch den Turnenden mit Auseinanderdrücken der Arme. Stützen der Beine durch den Trainer und Einrollen der Brustwirbelsäule durch den Turnenden bis zur Endposition im Sturzhang.

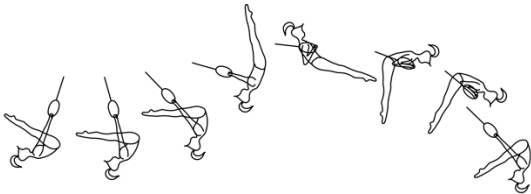
Simuler le balancer avant en position C+, l'entraîneur saisit le gymnaste par les chevilles. Au signal sonore, traction de l'entraîneur dans le sens de la longueur et ouverture de la colonne vertébrale thoracique par le gymnaste avec écartement des bras. Soutien des jambes par l'entraîneur et enroulement de la colonne vertébrale thoracique par le gymnaste jusqu'à la position finale en susp.mi-renv.



Schwedenkasten oder andere Erhöhung auf Höhe des Vorschwungs auf einer oder im Idealfall auf beiden Seiten zur Unterstützung/ zum Führen des Turnenden bei der Ausführung des Elementes.

Caisson suédois ou autre élévation à la hauteur du balancer avant, sur un ou, idéalement, sur les deux côtés, pour soutenir/guider le gymnaste dans l'exécution de l'élément.

## 2 Rolle vw. (Ruggeli) Rouleau en avant



### 2.1 technische Beschreibung Description technique

Vorschaukeln im Sturzhang geb. und explosives Öffnen nach oben/vorne (Kippbewegung) zum Strecksturzhang

Blockieren des Körpers in C+ Position, gleichzeitig Fersen weiter laufen lassen

Oberkörper einrollen und Rolle vw. zum Sturzhang

Rückschaukeln in Sturzhangposition

Bal. en av. à la susp. mi-renv. et ouverture explosive vers le haut/l'avant (mouvement de bascule) vers la susp. renv. tendue.

Bloquer le corps en position C+, tout en laissant les talons continuer le mouvement

Enrouler le torse et rouler en avant vers la susp.mi-renv.

Bal. en arr. à la susp.mi-renv.

#### Varianten Variantes

##### SW

6 Vschkl. im Sturzhang und Rolle vw. mit geb. Armen zum Sturzhang

Bal. en av. à la susp. mi-renv. et rouler en av. bras fléchis à la susp. mi-renv.

7 Vschkl. im Sturzhang und Rolle vw. mit gestr. Armen zum Sturzhang

Bal. en av. à la susp. mi-renv. et rouler en av. bras td. à la susp. mi-renv.

6 Vschkl. im Sturzhang gegr. und Rolle vw. mit geb. Armen zum Sturzhang

Bal. en av. à la susp. mi-renv. j. écartées et rouler en av. bras fléchis à la susp. mi-renv.

7 Vschkl. im Sturzhang gegr. und Rolle vw. mit gestr. Armen zum Sturzhang

Bal. en av. à la susp. mi-renv. j. écartées et rouler en av. bras td. à la susp. mi-renv.

#### Häufige Fehlbilder Erreurs fréquentes

Fehlende oder zu wenig explosive Kippbewegung

Absence de mouvement de bascule ou mouvement trop peu explosif

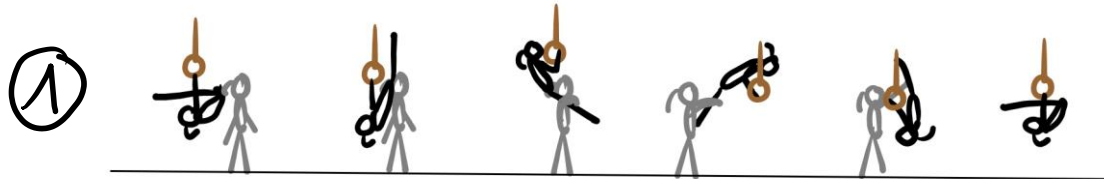
Öffnen der Brustwirbelsäule, Blockierung der Einrollbewegung

Ouverture de la colonne vertébrale thoracique, blocage du mouvement d'enroulement

Fersen bleiben stehen und unterstützen die Bewegung nicht

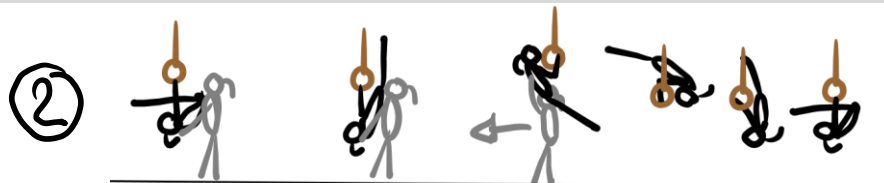
Les talons restent immobiles et ne soutiennent pas le mouvement

## 2.2 Aufbau Méthodologie



TrainerIn steht mit dem Rücken zu Turnendem, Schultern auf Hüfthöhe des Turnenden. Aktives öffnen zum Strecksturzhang mit Unterstützung durch Schulter des Trainers, gleichzeitiges anziehen der Arme und hochziehen des Oberkörpers. TrainerIn greift Beine und kann so die Bewegung weiterführen. Tul rollt die Brustwirbelsäule weiter ein und gelangt über die Strecksturzhangposition in die Endposition im Sturzhang.

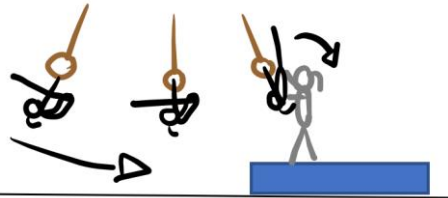
L'entraîneur se tient dos au gymnaste, les épaules à la hauteur des hanches du gymnaste. Ouvrir activement vers la susp. renv. tendue avec le soutien de l'épaule de l'entraîneur, en tirant simultanément les bras et en soulevant le torse. L'entraîneur saisit les jambes et peut ainsi poursuivre le mouvement. Le gymnaste continue d'enrouler la colonne vertébrale thoracique et atteint la position finale à la susp. mi-renv.en passant par la position renv.tendue.



TrainerIn steht mit dem Bauch zu Turnendem, Schultern auf Hüfthöhe des Turnenden, Hände greifen zu den Schulterblättern. Aktives öffnen zum Strecksturzhang auf akustisches Signal mit Unterstützung durch Schulter des Trainers, gleichzeitiges anziehen der Arme und hochziehen des Oberkörpers. Durch einseitiges Anheben der Schulter gibt der Trainer einen Impuls zur Unterstützung der Rotationsbewegung. 2. Teil des Elementes erfolgt ohne Unterstützung des Trainers.

L'entraîneur se tient ventre face au gymnaste, les épaules à hauteur des hanches du gymnaste, les mains saisissent les omoplates. Ouverture active vers la susp. renv. tendue au signal acoustique, avec le soutien par l'épaule de l'entraîneur, en tirant simultanément les bras et en soulevant le torse. En soulevant l'épaule d'un côté, l'entraîneur donne une impulsion pour soutenir le mouvement de rotation. La 2e partie de l'élément se fait sans l'aide de l'entraîneur.

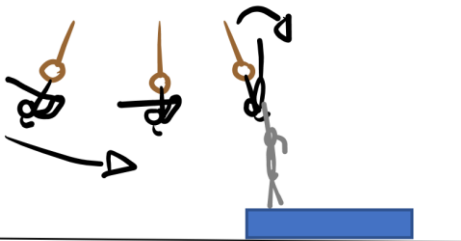
③



Ringe werden etwas tiefer eingestellt, sodass der Trainer die Bewegung aus wenig Schwung stehend auf einer 40 cm Matte auf Brusthöhe führen kann (im Idealfall mit Trainerhilfe durch 2 Trainer).

Les anneaux sont réglés un peu plus bas, de sorte que l'entraîneur, debout sur un tapis de 40 cm à hauteur de poitrine, puisse accompagner le mouvement avec peu d'élan, (idéalement, avec l'aide de 2 entraîneurs).

④



Schaukeln im Sturzhang mit öffnen zum Strecksturzhang vorne und hinten. Auf definiertes Kommando vorne öffnen und Hochspringen des Trainers mit Impuls an den Schultern zur Einleitung der Rotation.

Balancer en susp. mi-renv. avec ouverture en susp. renv. tendue à l'avant et à l'arrière. Sur ordre défini, ouverture à l'avant et saut vers le haut de l'entraîneur avec impulsion aux épaules pour initier la rotation.