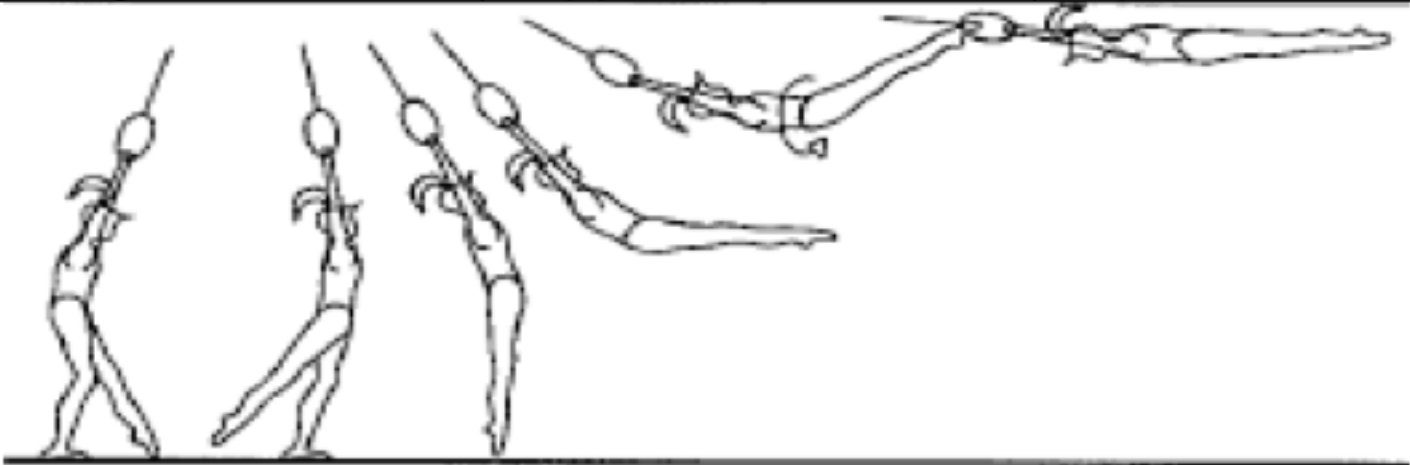


Ring „Längsachsendrehungen“ Technik, Methodik und Wertungskriterien

Theorie:

Bewegungsanalyse:

	Vorbereitung	Hauptphase		Endphase
				
KP	C+	C-	C+	I
KS	Hang			
KB	<u>Kurbet 1</u>	<u>Kurbet 2</u>	LAD	
KV	Schaukelringe: Vorschaukeln mit 1/2 Drehung um die Längsachse (LAD)			



Inputs Wertungsrichter:

- Klare Phasentrennung zwischen Kurbet und LAD.
- Drehung fertig vor dem Umkehrpunkt.
- Endpose im I.

Input Trainer:

- Fehlendes Kurbet + LAD nicht fertig.
- Suboptimales Timing.
- Verlassen der Kernpose/Armhaltung.

Helfen & Sichern:

- Mitbegleiten und Unterstützung für die Drehung (Halte-/Drehgriff).
- Begleiten der Landung bei $\frac{1}{2}$ Drehung mit Niedersprung.
- Hilfsmittel und Übungshilfen verwenden.

Praxis:

Voraussetzungen für das Element:

- Körperspannung
- Schwungverhalten/Timing
- Drehgefühl

Methodischer Aufbau für das Element in der Praxis

Voraussetzungen:

1. Körperspannung aufbauen.
 - Spielerisches Posentraining im Aufwärmen. Fangis mit „Schiffchen-Position“ vor und rücklings.
 - C+ resp. C- Übung an der Sprossenwand (Statisch mit Ball, Dynamisch mit Muskelkraft)

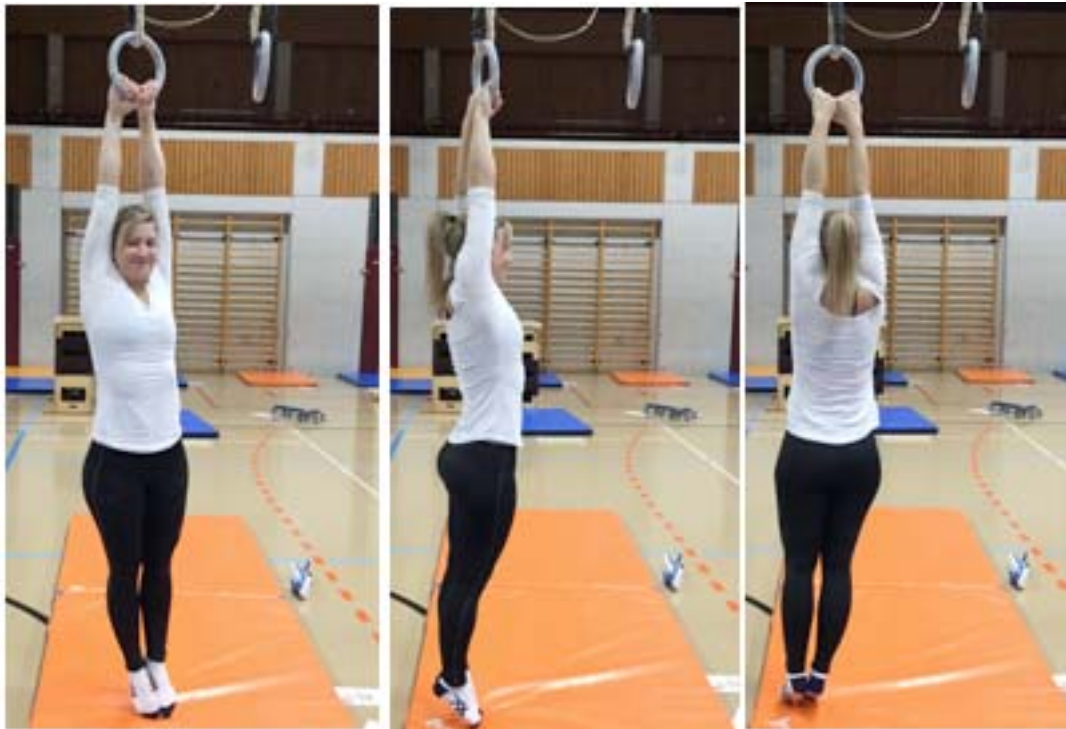


2. Schwunggefühl verbessern.

- Schwingen mit geschlossenen Augen (akustische Hilfe).
- Schwingen mit Orientierungspunkten (Markierungshüte o. Kastenoberteil).
- Am Ende des Vorschwunges mit einem Kurbel einen Ball wegkicken (wird von einem Turner gehalten).

3. Einfache Verwandtschaften für Drehungen

- Hang am Reck und Drehung durch Loslassen einer Hand
- 1-Ring mit beiden Händen ergreifen und drehen (Ringe genügend hoch stellen)



- Bodenbahn mit Wechsel C+ / C- mit integrierter LAD



Vorübungen:

1. $\frac{1}{2}$ Drehung am Boden mit Partnerhilfe. Rückenlage als Ausgangspunkt. Blick zu den Füßen und Einnahme C+ (Partner hält die Füße ab Boden). Verlängern des Körpers und Drehung mit Hilfe des Partners. Drehung auf den Bauch.



2. $\frac{1}{2}$ Drehung mit Partnerhilfe an den Ringen. Turnende (im Hang) wird von Partner nach vorne gezogen. Körper verlängern und mit Hilfe von Helfer eine halbe Drehung ausführen.



3. Rückenlage im C+ auf Kastenelement. ½ Drehung von Kasten herunter auf dicke Matte in Bauchlage.



4. Ausgangslage siehe 3. aber mit Ringen in den Händen. $\frac{1}{2}$ Drehung von Kasten herunter in Vorschaukeln.



5. Hoch-Aufgestellte 6-er Matte als Orientierungs- und Timinghilfe aufstellen und fixieren (Achtung Füße!). Vorschaukeln mit gegrätschten Beinen, anschliessend $\frac{1}{2}$ Drehung nachdem die Matte passiert wird.





Endform(-en):

- Zum Niedersprung. Zu Beginn und für die Wegnahme von gewissen Ängsten, Niedersprung im Rückschaukeln OHNE Drehung ausführen. Dies wird trotzdem mit Trainerhilfe begleitet.
- Mehrere Drehungen aneinander hängen (ein- und ausdrehen).
- Synchrones turnen mit einem „Turngspändli“.
- Bewegung mit geschlossenen Augen ausführen.