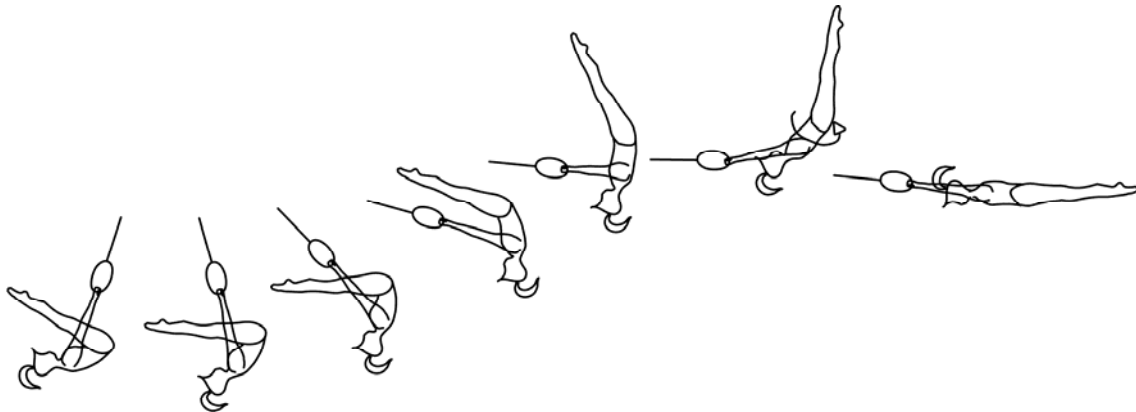


## Schaukelring: Vorschaukeln im Sturzhang und Senken mit $\frac{1}{2}$ Dr. zum Hang



### Technische Beschreibung

1. Öffnen des Körpers nach der Mitte zu C+
2. Körperstreckung zur I - Pose mit  $\frac{1}{2}$  Drehung zum Hang und Vorschaukeln

### Voraussetzungen

1. Sturzhang
2. Schwingen
3. Schwingen mit  $\frac{1}{2}$  Drehung
4. Vorschaukeln im Sturzhang und senken zum Hang

### Schlüsselpositionen (Kernstellungen mit Kernposen)

1. Kernstellung 7: Sturzhang in C+ Pose
2. Kernstellung 8: Hang in C+ Pose
3. Kernstellung 8: Hang in I- Pose
4. Kernstellung 8: Hang in C+ Pose

### Kernbewegungen

1. BAD (Öffnen des Sturzhanges zum Abschwingen)
2. LAD - Halbe Drehung
3. Schwingen

### Methodik

1. Schwingen mit  $\frac{1}{2}$  Drehung
2. Vschkln im Sturzhang und senken zum Hang
3. Vschkln im Sturzhang und senken mit  $\frac{1}{2}$  Drehung zum Hang (Endform)

### Häufige Fehler

1.  $\frac{1}{2}$  Drehung zu spät
2. Verlassen der Kernposen