

Ringe

Turnen an den Schaukelringen

Geräte:

- Ringeanlage
- 2 Niedersprungmatten oder 2 Weichbodenmatten
- 3-4 Turnmatten pro Ringepaar

Aufbau

unter jedes Ringepaar 3-4 Turnmatten längs in Schwungrichtung
Ringhöhe etwa so einstellen, dass man sie mit gestreckten Armen erreichen kann

Sicherheit

- richtige Absicherung der Ringeanlage mit Matten
- Kettenglied immer frei in die Verankerung einhängen und mit Endstift sichern
- nur ein Kettenglied einhängen, kein Glied der Kette darf gequetscht werden
- während des Einstellens darf niemand an den Ringen turnen
- Schüler können oft ihr eigenes Körpergewicht nicht oder nur kurzzeitig mit den Händen halten
- während des Schwingens hat der Lehrer nur eine sehr begrenzte bzw. keine Eingreifmöglichkeit
- Sicherstellen, dass keine Hindernisse die Bahn des Schwingenden kreuzen
- kurze Belastungsintervalle

A. Aufwärmen

Gewöhnung an das Gerät, Schwingen

- Vorlaufen und zurück schwingen
- Vorschwingen und zurück laufen
- Schwingen mit gestreckten Armen und Beinen
- Schwingen mit angehockten/angefersten Beinen
- Beugen und Strecken der Arme während des Schwingens

→ **sicherer Abgang: Auslaufen nach vorne in die Hallenmitte**

B. Vermittlung turnerischer Fertigkeiten - Sammeln von Bewegungserfahrungen

Schwingen:

- Schwungholen durch betontes Vorpeitschen der Beine beim Vorschwingen (Beinbeschleunigung aus der Hüfte)
- Schwingen mit halber Drehung um die Längsachse im höchsten Punkt des vor- bzw. Rückschwungs
- Schwingen mit ganzer Drehung am Ende des Vorschwungs und des Rückschwungs
- Schwingen mit möglichst vielen Drehungen beim Vor- oder Rückschwung



Aufbau

unter jedes Ringepaar am Ende der Mattenbahn für den Abgang eine Niedersprung- oder Weichbodenmatte auflegen

- Schwingen mit Absprung am Ende des Rückschwungs, genau im Umkehrpunkt loslassen und sicher auf der Niedersprungmatte landen
- bei sicherer Landung kann dies auch „blind“ ausgeführt werden, Absprung auf Kommando
- Schwingen mit Absprung am Ende des Vorschwungs, genau im vorderen Umkehrpunkt loslassen und mit einer leichten „Unterschwungbewegung“ sicher zum Stand auf die Matte kommen

C. Spiele

a) Schaukeln

Aufbau

wie vorher, jedoch Ringe auf Oberschenkelhöhe

Sitzen in den Ringen

- Schwungholen alleine durch Vorstrecken und Anfersen der Beine
- Partner schiebt von hinten am Rücken an
- Mit zunehmender Höhe greift der Partner die Füße am hinteren Umkehrpunkt und zieht die Beine schnellkräftig nach unten
→ Die Füße des Helfers können dabei durchaus den Boden verlassen, wenn er vom Schaukelnden in die Höhe gezogen wird! Auch mit zwei „Anschiebern“ möglich („Glöckner von Notre Dame“ – Technik“)!



Stehen in den Ringen

- Partner hält beim Einsteigen die Ringe
- Wer kann aus der Ruheposition alleine durch Gewichtsverlagerung zum Schaukeln kommen?
- Partner schiebt von hinten an

b) „Ringetausch“

- paarweise an einem Ringepaar, jeder steht in einem Ring und versucht mit seinem Partner den Ring zu tauschen
→ Achtung Unfallgefahr! Ringe sehr tief hängen, evtl. Niedersprung- oder Weichbodenmatte unterlegen!



- paarweise an zwei Ringepaaren, jeder steht in einem Ringepaar und versucht mit seinem Partner die Ringe zu tauschen
- Achtung Unfallgefahr! Ringe sehr tief hängen, evtl. Niedersprung- oder Weichbodenmatte unterlegen!



c) „Ringkampf“

- paarweise an zwei Ringepaaren, jeder geht in Liegestützposition und legt seine Füße in die Ringe
- versuchen, dem Partner auf die Hände zu schlagen
- versuchen, den Partner auf den Boden zu drücken

