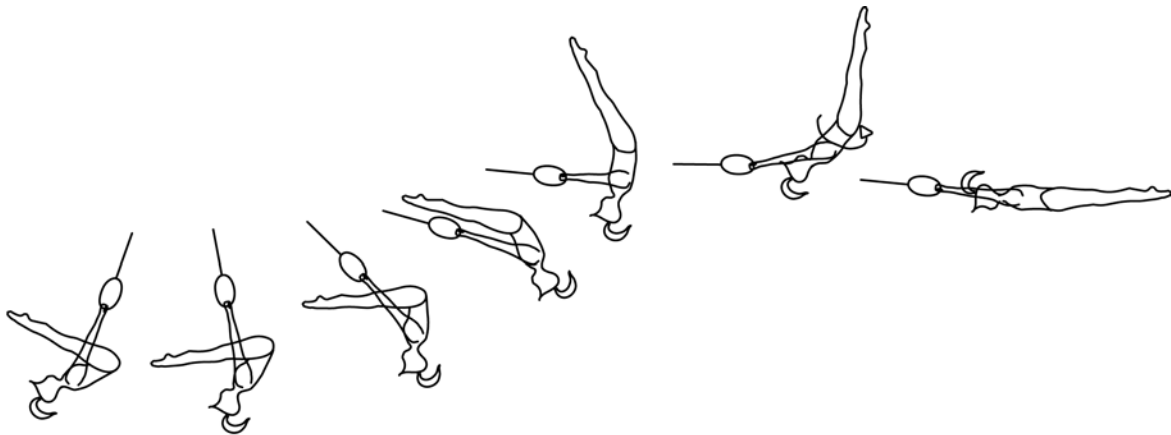


Schaukelring: Vschkln. im Sturz hg. u. Senken m. 1/2 Dr. z. Hg.



Technische Beschreibung

1. öffnen des Körpers nach der Mitte bis zu einem C+ (Öffnung vor dem Umkehrpunkt fertig)
2. Abschwingen in C+ Position
3. 1/2 Drehung zur I-Position (Hula-Drehung)

Voraussetzungen

1. Sturzhang
2. Schwingen
3. Schwingen mit 1/2 Drehung

Fachgrundlagen GETU: Kernposen

1. Kernpose 7: Sturzhang
2. Kernpose 8: Hang

Methodik

1. Schwingen mit 1/2 Drehung
2. Vschkln. im Sturz hg. und senken zum Hang
3. Vschkln. im Sturz hg. und senken m. 1/2 Dr. zum Hang

Häufige Fehler

1. 1/2 Drehung wird zu spät geturnt
2. Abschwingen in eine C- Position
3. Verlassen der Körperposen