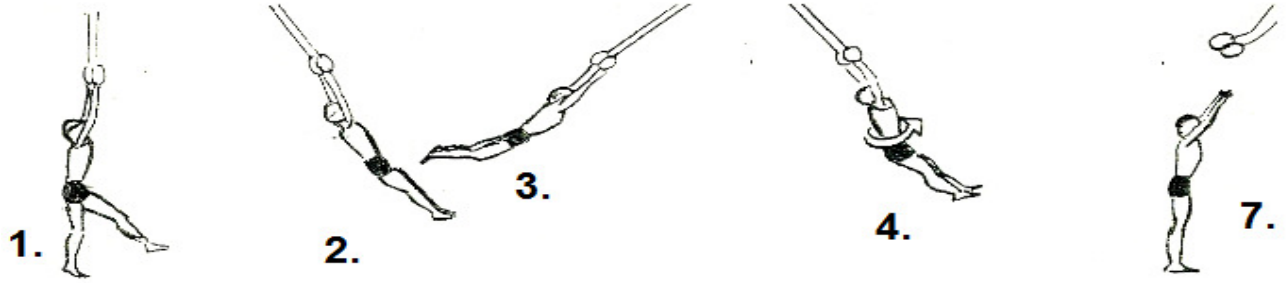
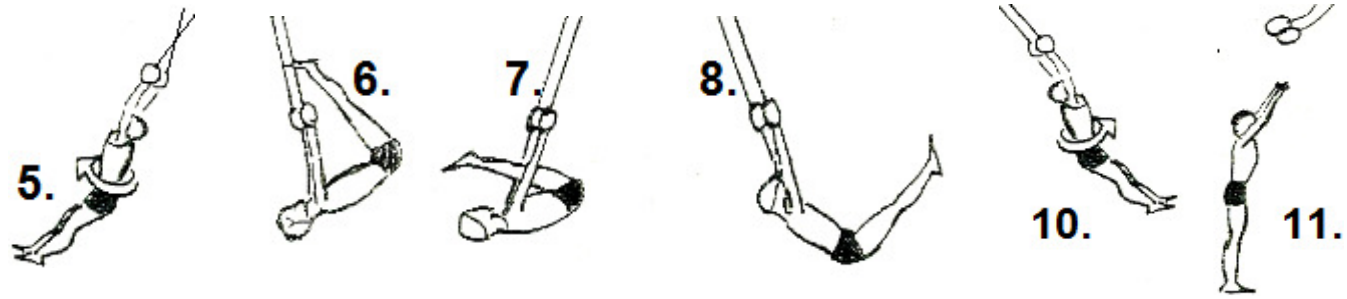
GW-Turnfest
Übungsbogen – Ringe

6



1. Anschwingen
2. Vorschwingen
3. Rückschwingen
4. Vorschwingen mit ½-Drehung
5. Rückschwingen (vl)
6. Vorschwingen (rl)
7. Rüchwingen (vl) und Abgang mit ½-Drehung

8

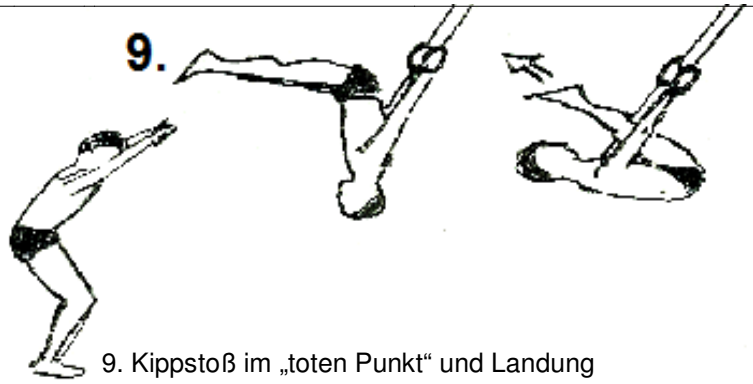


1.-4. wie oben
5. Rückschwung (vl) mit 1/2-Drehung
6. Aufgang in den Sturzhang
7. Rückschwingen im Sturzhang
8. Senken in den Landehang
9. Rückschwingen
10. Vorschwingen mit ½-Drehung
11. Rückschwingen (vl) und Abgang mit ½-Drehung

10

1.-7. wie oben (Nr. 8)

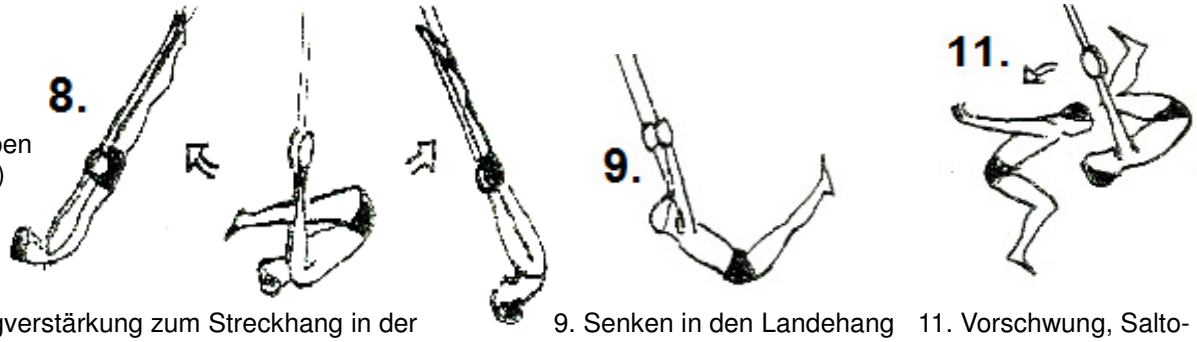
8. Vor- und Rückschwung im Sturzhang



9. Kippstoß im „toten Punkt“ und Landung

12

1.-7. wie oben (Nr. 8)



8. Schwungverstärkung zum Streckhang in der Aufwärtsbewegung (je zwei Rück- und Vorschwünge)
9. Senken in den Landehang
10. Rückschwung
11. Vorschwung, Salto- oder Grätschabgang

14

1.-8. wie oben (Nr. 12)

9. Ausschleudern (Daumen nach außen drehen) und weiterschwingen
10. Salto- oder Grätschabgang

Wichtig: Turne nur die Elemente, die du sicher beherrschst!