

## Abteilung Geräteturnen

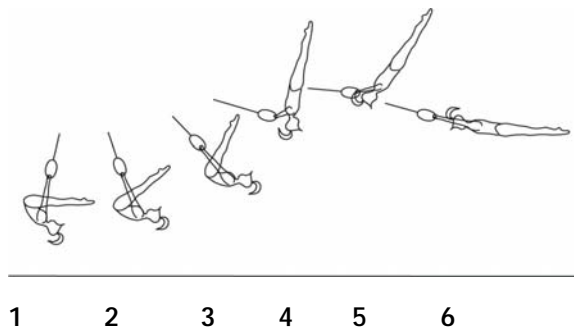
Version 12.12.2011

# Mitteilung

## Auskugeln rückwärts beim Rückschwung an den Ringen

Die Fachgruppe Technik Geräteturnen des STV hat in Zusammenarbeit mit den J+S-Experten anlässlich des J+S-ZK Getu vom Dez. 2010 eine Technikbeschreibung für das Auskugeln am E.d.RS ausgearbeitet. Die vorliegende Beschreibung dient als Grundlage sowohl für die Instruktion an Ausbildungskursen, wie auch für die Bewertung an regionalen, kantonalen oder nationalen Wettkämpfen. Wir bitten ALLE Ausbilder, Wertungsrichter und Leiter sich von jetzt an an diese Beschreibung zu halten.

### Technikbeschrieb



1. Ausgangsstellung ist ein gebückter Sturzhang im Rückschwung. Dabei ist die Hüfte immer höher als die Schultern und der KSP ist so tief wie möglich.
2. Die Ringe werden auswärts gedreht.
3. Aktives Öffnen des Hüftwinkels gegen rückwärts hoch in C+ Pose.
4. Aktives Öffnen der Arme mit einer grossen Kreisbewegung sw zur maximalen Verlängerung des Körpers (I/C-).
5. Körper geht über eine leichte C- Pose zur maximalen Körpverlängerung zum Vorschwung. Vorbereitung auf das nächste Element.

### Präzisierungen zur Technik

**A** Das Hauptziel des Auskugelns ist die Schwungsteigerung in einem harmonischen Bewegungsablauf.

**B** Sowohl der Zeitpunkt des Öffnens (Timing), wie die Bewegungsgeschwindigkeit (Timing) sind frei! Diese sind abhängig von der Körperkonstitution des Turnenden. Sofern das Hauptziel wie unter A beschrieben erfüllt sind, ist auch Punkt B erfüllt.

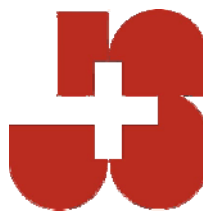
**C** Die Seile sind IMMER unter Zug und werden nie sichtbar entlastet.

**D** Die Armöffnung hängt stark von der Körperkonstitution des Turners ab.

Mit freundlichen Grüssen.

**SCHWEIZERISCHER TURNVERBAND**  
**Ressort Geräteturnen**

Fachgruppe Ausbildung/Technik



## Secteur Gymnastique aux agrès

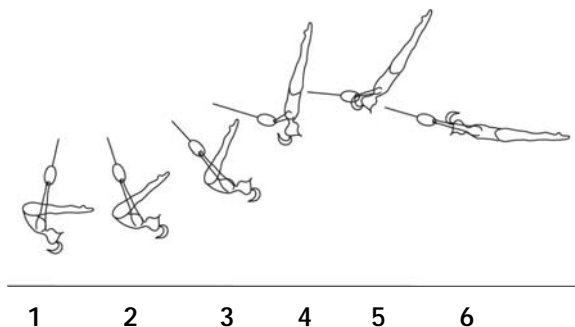
Version 12.12.2011

# Communiqué

## Dislocation en arrière dans le balancé en arrière aux anneaux balançants

Le groupe technique FSG en collaboration avec les Experts J+S a travaillé sur une description technique lors du cours central pour experts 2010 à Macolin. La description suivante fait office de modèle pour l'instruction de la dislocation ainsi que pour le jugement lors de compétitions régionales, cantonales ou nationales. Nous prions donc instamment tous les juges, formateurs et entraîneurs de se tenir à cette description

### Description technique



1. Départ en position mi-renversée en balançant en arrière. Le bassin doit toujours être plus haut que les épaules avec le centre de gravité le plus bas possible.
2. Les anneaux commencent à tourner vers l'extérieur.
3. Ouverture active de l'angle jambes-torse vers l'arrière, en haut à la posture C+.
4. Ouverture active des bras, cercle de bras vers l'extérieur de côté jusqu'à l'extension maximale du corps (I/C-).
5. Préparation à l'élément suivant, le corps passe par un léger C- pour balancer en avant.

### Précisions techniques

- A. L'objectif final de la dislocation est de prendre de l'élan dans un mouvement harmonieux.
- B. Le moment d'ouverture du corps (Timing), tout comme la vitesse d'exécution (Timing) sont libres ! Cela dépend de la morphologie du gymnaste. Ils sont corrects du moment que le critère A est respecté.
- C. Les cordes sont systématiquement en tension et ne fléchissent jamais.
- D. L'ouverture des bras dépend de la morphologie du gymnaste.

Avec nos cordiales salutations.

**FEDERATION SUISSE DE GYMNASTIQUE**  
Secteur Gymnastique aux agrès

Groupe spécialisé formation/technique