

**REKORD
i SPORT**

**SKOLE
MÆLK
.DK**

RINGE

EN HJÆLPENDE HÅND

Ringene er en øvelse i herrernes redskabsgymnastik. Ringene hænger 2,55 meter over gulvet, så gymnasten har brug for én til at løfte sig op, når øvelsen starter. Gymnasten skal herefter udføre en række øvelser – bl.a. mindst to håndstande. Det er der, hvor gymnasten står helt stille med strakte arme og vandrette ben. Det er ret svært i et par ringe, der hænger i nogle snore i loftet.

DEN PERFEKTE LANDING

Når gymnasten er færdig med sin serie af øvelser og udfører det afsluttende spring, så skal landingen på måtten nedenunder også være sikker og stabil – han skal gerne lande med samlede ben og fødder og stå stille ved landingen. Bliver der taget skridt i forskellige retninger ved landingen, så vil det trække fra i point. Disciplinen kræver stor styrke, og gymnasten skal have fuld kontrol over alle muskler i kroppen for ikke at ryge ned eller miste balancen.

VI ER LIDT RINGE I DANMARK

Danmark har ikke rigtig vundet noget i denne sportsgren, hvor der er mange stærke kinesere og russere, men også italienerne er rigtig stærke i ringene.



Italien har vundet 5 guldmedaljer i internationale turneringer fra 1993 til 1997, det samme har Kina fra 2006 til 2011.

