

# Die Kippe

DAS Element am Reck/StuBa



Ing.Mag. Bernd Kriechhammer

---

---

---

---

---

---

---

---

# Gliederung

- Bewegungsmerkmale von Kippbewegungen
- Lern- und Leistungsvoraussetzung
- Anzustrebende Bewegungsmerkmale
- Methodik
- Begleitende Übungen
- Häufige Fehler und Korrekturen
- Helfen und Sichern
- Vervollkommnung

Ing.Mag. Bernd Kriechhammer

---

---

---

---

---

---

---

---

# Bewegungsmerkmale von Kippbewegungen

- Prinzip der Impulsübertragung (rotatorisch)
  - translatorisches Bsp.: „springen“ mit Armschwung
- Bsp.: aus Rückenlage Aufsitzen od. „Springen“
- Bein-Rumpfübertragung bei der Kippe
- Bsp.: Kurbet=Kippbewegung?
- Unterschied zur Felgbewegung

Ing.Mag. Bernd Kriechhammer

---

---

---

---

---

---

---

---

## Lern- und Leistungsvoraussetzungen

- **45% Konditionell** (davon 30% Stemmkraft, 70% Hüftmuskulatur)
  - Kraft: Arm-Rumpfwinkel schließen (Retroversion)
  - Kraft: Hüftbeugemuskulatur (Schnellkraft!!!)
  - Kraft: Bauchmuskulatur
  - Beweglichkeit: Oberschenkelrückseite (ischio-crurale Muskulatur)
- **45% Timing** (also auch ohne konditionelle Voraussetzungen üben!)
  - Zeitpunkt: „Beine zur Stange“
  - Zeitpunkt: „Kippbewegung“ (Warten können!!!)
  - Zeitpunkt: „Druck auf die Stange“ (Warten können!!!)
- ☺ „10% Glück“

Ing. Mag. Bernd Kriechhammer

---

---

---

---

---

---

---

---

## Anzustrebende Bewegungsmerkmale

- Beginn mit offenem Arm-Rumpfwinkel
- Vorschwung in gestreckte Körperposition
- Füße an der Stange → KSP vor der Stange
- Aktives „heben“ der Füße und Beginn Stützaufnahme
- Hüftstreckung beginnt wenn → KSP unter der Stange
- Hüfte an der Stand → gestreckte Arme bringen Schulter über Stange
- Gebundene Position im Stütz

Ing. Mag. Bernd Kriechhammer

---

---

---

---

---

---

---

---

## Methodik

- Kipphang einnehmen und Halten können
  - Statisch
  - Dynamisch (Pendeln)
- Kipphang → Sturzhang → Kipphang → ...
- Übung am Boden mit Stab (Beine an der Stange!)
- Schnellkräftige Stützübung mit Kasten oder Barren
- Laufkippe
- Stütz mit Trainerhilfe durch Beinhalten
- Kippe mit Trainerunterstützung
- Stangenhöhe: Brusthoch (oder höher?)
- Laufkippe förderlich?
- Schwebekippe: Hüfte gebeugt, ARW-offen, flacher Ansprung

Ing. Mag. Bernd Kriechhammer

---

---

---

---

---

---

---

---

## Begleitende Übungen

- Alle Übungen zum schließen des ARW
  - Teraband, Sprossenwand, Sprungstemme,...
- Übungen für die Bauchmuskulatur
  - Vor-Rückschweben, Kipphanh(pendeln), Beinheben...
- Schnellkräftige Hüftbeugemusculatur
  - „Springen“ in Rückenlage
- Timing-Übungen
  - Stab-Übung

Ing.Mag. Bernd Kriechhammer

---

---

---

---

---

---

---

---

## Häufige Fehler und Korrekturen

- ● Füße können nicht zur Stange gebracht werden
- © Konditionelle Voraussetzung (ARW und BRW Übungen)
  
- ● Beine bleiben nicht an der Stange
- © Timing bzw. Vorstellungsfehler („Hose anziehen“)
  
- ● gebeugte Arme vor bzw. während Stüttaufnahme
- © Kippendeln üben

Ing.Mag. Bernd Kriechhammer

---

---

---

---

---

---

---

---

## Helfen und Sichern

- 1 Hand Oberkörper (Rücken LWS)
- 1 Hand Rückseite der Beine

Ing.Mag. Bernd Kriechhammer

---

---

---

---

---

---

---

---

## Vervollkommnung

- Verbindungen üben, wenn die Kippe nicht das Ziel ist!
  - Kippe → hoher Rückschwung
  - Kippe → hoher Rückschwung → Umschwung
  - Kippe → hoher Rückschwung → Unterschwung
  - Kippe → Rückschwung → (Rückfall) Kippe
  - Kippe → Handstand
  - Kippe → Umschwung vorwärts
- Aber zuvor: Feiern wenn sie das 1. mal gelingt!!!

Ing. Mag. Bernd Kriechhammer

---

---

---

---

---

---

---

---

Vielen Dank für die  
Aufmerksamkeit...

... und viel Erfolg beim Umsetzen in der  
Turnhalle!!!



Ing. Mag. Bernd Kriechhammer

---

---

---

---

---

---

---

---