

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 Stützaufnahme
- © 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
