

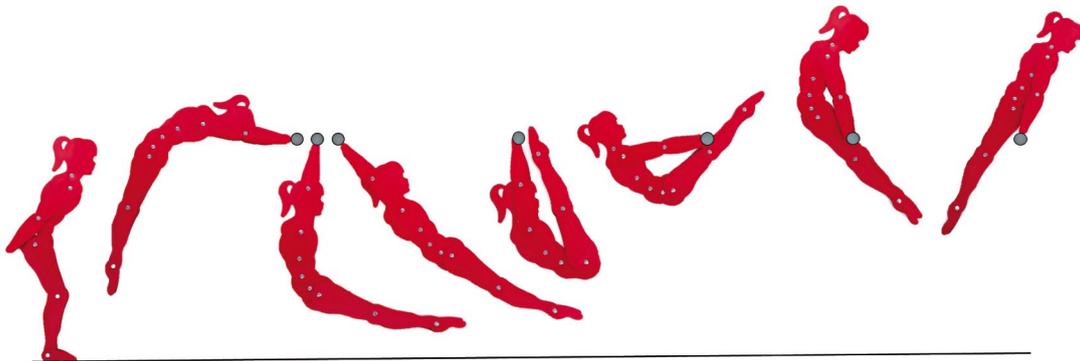
PENDELVERKÜRZUNG KIPPAUFSCHWUNG VORLINGS VORWÄRTS

1. Ordne den Satzanfängen die korrekten Enden zu.

Unter Anristen versteht man,	der Beschleunigung des Körpers.
Durch die anschließende Hüftstreckung von Kipphang in den Felghang (Beine schieben nach oben)	den KSP weiter anzunähern.
Diese Massenannäherung dient	wird der Körper der Drehachse angenähert.
Die Pendelverkürzung wird durch ein kräftiges Stemmen der gestreckten Arme fortgeführt, um	das Heranziehen der Beine zur Reckstange.
Der Arm-Rumpf-Winkel	wird dabei geschlossen.

2. In welcher Phase oder welchen Phasen erfährt der Körper eine Pendelverkürzung?

3. Zeichne dort den Arm-Rumpf-Winkel ein.



4. Kreuze die richtigen Antworten an (Mehrfachantworten sind möglich)

Der Pendel wird bei der Kippe verkürzt durch...

- Anristen
- Hüftstreckung in den Felghang
- Schließen des Arm-Rumpf-Winkels
- Öffnen des Bein-Rumpf-Winkels

Die Pendelverkürzung zum Felghang beginnt...

- im Stütz
- kurz vor der Senkrechten unter dem Reck
- weit nach der Senkrechten
- in der Waagerechten



Erläutere deinen Mitschüler*innen in eigenen Worten was Pendelverkürzung bedeutet und wie diese am Beispiel des Kippaufschwungs erfolgt.