

KIPPAUFSCHWUNG

BEOBACHTUNGSBOGEN

NAME _____

Kippbewegung mit Seil am Reck	☺	☹	☹	Korrektur
Die Arme bleiben während des Aufstommens gestreckt. (S muss sich nicht aus den Armen „hochziehen“ oder „nachdrücken“)				<i>SchlieÙe schneller den Arm-Rumpf-Winkel</i> Ü: Aufstommen vom Kasten Kraftvoraussetzungen schaffen

Einbeiniges Aufstommen am Reck/Barren	☺	☹	☹	Korrektur
Die Arme bleiben während des Aufstommens gestreckt. (S muss sich nicht aus den Armen „hochdrücken“)				<i>Blockiere die Hüftstreckung, um genügend Aufschwung zu bekommen (IÜ).</i> Ü: Aufstommen vom Kasten
Arm-Rumpf-Winkel schließt bis in den Stütz. (S fällt nicht nach hinten)				<i>Nutze den Aufschwung und schiebe die Schultern über die Stange.</i> Ü: Aufstommen aus dem Stand

Liegehangkippe am Reck/ Barren	☺	☹	☹	Korrektur
Die Hüfte wird im richtigen Moment blockiert. Hüftwinkel wird fixiert (Impuls wird übertragen)				<i>Streck die Hüfte nicht zu weit, Fixiere den Hüftwinkel.</i> Ü: Stabübung (Timing), IÜ an Sprossenwand
Arm-Rumpf-Winkel schließt bis in den Stütz. (S fällt nicht nach hinten)				<i>Nutze den Aufschwung und schiebe die Schultern über die Stange. Stemme zum richtigen Zeitpunkt</i> Ü: Aufstommen vom Kasten

Laufkippe am Reck	☺	☹	☹	
Die Arme sind während der ganzen Bewegung gestreckt. (S zieht sich nicht an die Reckstange hoch)				<i>Lass die Arme die ganze Zeit gestreckt. Drück auf die Stange.</i> Ü: Aufstommen
Die Beine bleiben während der Hüftstreckung vom Kipphang in den Felghang an der Stange. (Beine fallen nicht nach unten)				<i>Schiebe dich an der Stange entlang nach oben.</i> Ü: Kipphang in Felghang, Kraftvoraussetzungen schaffen
Die Hüfte wird im richtigen Moment blockiert. Hüftwinkel wird fixiert (Impuls wird übertragen).				<i>Streck die Hüfte nicht zu weit, Fixiere den Hüftwinkel.</i> Ü: Stabübung (Timing), IÜ an Sprossenwand