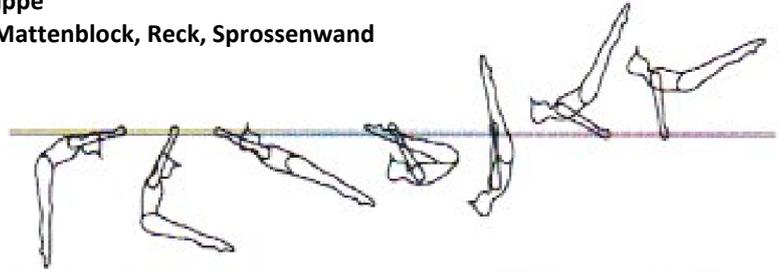


Barren – Kippe

Ziel : Fokus Aufbau / Technik Kippe
Material : 2x Barren, Bodenbarren, Mattenblock, Reck, Sprossenwand



Technischer Ablauf

1. Vorschwing im I, leichte C+ Pose
2. Anbücken und leichtes heben der Hüfte
3. Pendel rückwärts
4. Kippbewegung nach oben hinter den Handgriffen (Kerze blockieren)
5. Endposition Spitzwinkel
6. Folgeelement > Schwund > Winkel > Grätschsitz > etc.

Voraussetzungen

- Timing > Pendel im Sturzhang
- Dynamik > Kippbewegung
- Kraft > Anbücken
- Beweglichkeit > Anstirnen

Aufbau Element

- Schwingen im Hang (wenn möglich gestreckt, sonst Knie angewinkelt)
- Schwingen im Hang > Heben zum Sturzhang und Abswingen in den Hang
- Mehrfaches pendeln im Sturzhang
- Aus Pendel > Kippe in Stütz und Abswingen rückwärts zum Sturzhang
- Ganzes Element > Kippe in Spitzwinkel und senken zum Winkel



Fokus Fallkippe/Kippe am tiefen Barren

- Stand C+ Pose auf Kasten / Mattenblock / Mattenberg
- Abfallen zum Sturzhang und Pendel
- Kippbewegung (Kerze blockieren) zum Spitzwinkel mit Rückschwung zum Stand



Fokus Kippbewegung am Boden

- Sturzhang am Boden
- Kippbewegung mit Hilfe zum hohen Spitzwinkel / Spitzwinkel



Fokus Nebenposten > Aufbau Voraussetzungen

- Anbücken am Boden (Beweglichkeit) und heben der Beine (Kraft)
- Hang und heben der Beine > an Sprossenwand und Reck mit Durchschub (Kraft, Dynamik)
- Spitzwinkel auf Bodenbarren (Kraft und Bewusstsein Endpose)
- Pendeln im Sturzhang (Timing)



Weitere Elemente

- Kippe Grätschsitz
- Fallkippe
- Ausgrätschen am Barrenende
- Oberarmkippe
- Durchschub Reck
- Pendel Reck

Fazit und Abschluss, Take home Message

- Grosse Pendelbewegung rückwärts mit tiefem Körperschwerpunkt
- Kippbewegung vertikal nach oben
- Endposition Spitzwinkel um sämtliche Elemente anhängen zu können

Bildquelle

ZTV KM Vereinsleiterkurs Herbst 2019, Kippe am Barren <https://www.youtube.com/watch?v=lqrHPWtEIA0&t=70s>