



Hinweis Trainer:

- Bewegungsablauf: (Sturzhang → Kerze → blockieren)
- Klare Trennung der Phasen (Vorschwung → Einklappen → Kerze / Sturzhang gestreckt → stützen → Rückschwung)
- Voraussetzungen: Schwingen / Vorschweben, Kraft in Schulter und Rumpf, Bewegungsverwandtschaft Kippen
- Eine Kippe mit ganz viel und ganz wenig Schwung ist technisch am anspruchsvollsten

Hinweis Helfen & Sichern

- Grundsätzlich bei Kippbewegungen eine Hand am Oberschenkel, die andere an der Schulter / Rücken
- Möglichst wenig helfen → Bewegungserfahrung sammeln lassen
- Hilfsmittel und Übungshilfen verwenden

Hinweis Wertungsrichter

- Hauptaugenmerk ist die Kippbewegung (Sturzhang, Kerze und Blockieren)
- Verlassen der Kernposen beachten
- Rückschwung gehört zum Element und zeigt oft das Resultat einer technisch guten Kippe versus einer technisch schlechten Kippe

Methodischer Aufbau

- In Phasen arbeiten (Siehe Übungssammlung)

Typische Fehlerbilder (→ Ursache)

- Kein Rückschwung
 - Position im Stütz vl. kein C+ (Position während Kippbewegung verlassen)
 - Schulter nicht vor der Stange
 - Timing der Öffnungsphase zum Strecksturzhang verpasst
- Distanz Hüfte zur Stange
 - Die Richtung der Hüftöffnung stimmt nicht
 - zu wenig Druck / Kraft auf die Stange in Richtung der Hüfte
- Kippe gleicht mehr einer Zugstemme
 - zu wenig Schwung
 - Die ganze Phase Vorschwung fehlt
 - mangelndes Timing / Geduld
- Die Öffnungsbewegung geht nach vorne / unten
 - oftmals zu viel Schwung für das technische Niveau der Kippe
 - Timing
 - In der Phase Kerze / Sturzhang gestreckt wird die Position verlassen