

Turnen/Geräteturnen – Barren: Oberarmkippe

Die Oberarmkippe ist ein Element aus der Kiplage und häufig setzt ein Schwingen direkt an das Element an.

Aus der Kiplage (Sturzhangposition im Oberarmhang) die Beine nach vorne oben stossen. Die Hüfte explosiv öffnen. Die Hüfte bleibt über den Holmen. Die Hüftstreckung (öffnen BRW) in der C+-Pose (Kerzenposition) blockieren. Gleichzeitig eine Stemmbewegung mit gestreckten Armen ausführen.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Oberarmkippe (BA.51202.04)

Vorschwung – Oberarmkippe zum Stütz- Rückschwung.

Vollständige Aufbaureihen stehen in der Broschüre «Turnen – Geräteturnen» zur Verfügung.

Quelle: Harder, C., Vils-Harnischberg, S. (2016). Turnen: Geräteturnen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO