Turnen/Geräteturnen – Barren: Fallkippe

Die Fallkippe wird aus dem Pendeln im Sturzhang ausgelöst und benötigt Körperspannung und Kraft.

Am Ende des Vorschwungs den BRW schliessen, die Schultern nach hinten schieben und zum Sturzhang senken. Pendeln vorwärts und rückwärts im Sturzhang. Am Ende des Rückpendelns die Hüfte explosiv öffnen und die Beine nach hinten oben stossen. Während des Hochstossens drücken die gestreckten Arme auf die Holmen (analog einer Stemme rw).

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Pendeln aus Sturzhang und kippen (BA.51207.03)

Aus dem Pendeln im Sturzhang heraus die Hüfte explosiv öffnen und die Beine nach hinten oben stossen, um so eine Kippe zum Stütz ausführen zu können. Der Trainer unterstützt den Turner mit einem akustischen Signal (Impuls für Kippstossbewegung) und begleitet die Bewegung an Rücken und Hüften. Die vorgehende und diese Übung direkt nacheinander mit Hilfe ausführen.

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