Turnen/Geräteturnen – Reck: Kippen (Schwebe-, Lauf-, Schwungkippe)

Bei der Kippe wird zwischen Schwebe-, Lauf- und Schwungkippe unterschieden. Dieses Element endet in der Stütze an der Reckstange und wird häufig als Anfangselement geturnt.

Am Ende des Vorschwebens, Vorschwungs oder Vorlaufens ist der ARW gestreckt und der BRW geöffnet (C−−Pose). Kurz vor dem Umkehrpunkt die Schienbeine an die Stange führen. Anschliessend der Stange entlang die Hüfte zur Kerze öffnen, den ARW verkleinern. In der Kerze blockieren und den Körper aktiv an die Stange stemmen (ARW aktiv geschlossen halten).

Es entsteht eine Ganzkörperrotation in fixierter C+-Pose. Mit den Händen umgreifen. Beine weiterlaufen lassen bis zum Stütz bzw. Rückschwung (öffnen des ARW). Bei der Lauf- und Schwungkippe erfolgt das C− unter der Stange. Bei der Schwebekippe hingegen erst am Ende des Vorschwebens. Die Grundbewegung unterscheidet sich nicht. Wichtig ist die C−−Pose, welche das Kurbet ermöglicht.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Kippe mit Hilfe (RE.40604.04)

Kippe aus dem Vorschweben, Vorschwung oder Vorlaufen 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