

METHODISCHE ÜBUNGSREIHE ZUM KIPPAUFSCHWUNG AUS DEM VORSCHWUNG



Übersicht

- **Methodische Übungsreihe**
 - Allgemein vorbereitende Übungen
 - Bauchmuskelkräftigung
 - Dehnung der Bauchmuskulatur
 - Dehnung der Hüftbeuger
 - Speziell vorbereitende Übungen
 - Schließen des Arm-Rumpf-Winkels (ARW)
 - Öffnen des Bein-Rumpf-Winkels (BRW)
 - Vorübungen
 - BRW-Öffnen
 - ARW-Schließen
 - Zeitpunkt zum BRW-Öffnen/ARW-Schließen
 - Kombination von BRW-Öffnen/ARW-Schließen
 - Zielübung
 - Kippaufschwung aus dem Vorschwung
- **Videos**
 - BRW-Öffnen (1)
 - ARW-Schließen (2)
 - Zeitpunkt zum BRW-Öffnen und ARW-Schließen (3)
 - Kombination von BRW-Öffnen und ARW-Schließen (4)
 - Kippaufschwung aus dem Vorschwung (5)
- **Quellenverzeichnis**

Methodische Übungsreihe

Der Kippaufschwung vorlings rückwärts wird in der Dreierstruktur der Methodischen Übungsreihe erarbeitet mit:

- Vorbereitenden Übungen
- Vorübungen
- Zielübung

Im **ersten Block** erarbeiten die Schülerinnen und Schüler (SuS) die drei *allgemein vorbereitenden* und die zwei *speziell vorbereitenden Übungen* im Stationstraining. Zuvor werden die Ausführungsbedingungen mit Hilfe von Lehrerdemonstrationen und der interaktiven Tafel dargestellt.




Mit den *speziell vorbereitenden Übungen* wird der Ablauf zum Schließen des ARWs und Öffnen des BRWs erlernt. In den folgenden *Vorübungen* an den Geräten Reck bzw. Barren werden die koordinativen Abläufe abgerufen und vertieft.

Im **zweiten Block** durchläuft die Gesamtgruppe nacheinander die vier *Vorübungen*. Die Lehrerdemonstrationen helfen noch einmal gewonnene Erkenntnisse aus den *vorbereitenden Übungen* auf die *Vorübungen* zu übertragen.

Der Komplex von *vorbereitenden Übungen* (Block 1) und *Vorübungen* (Block 2) reicht aus, um die *Zielübung* Kippaufschwung mit Hilfestellung turnen zu können.

Die SuS lernen, dass ein Kippaufschwung nur funktioniert, wenn:

- Der ARW mit gestreckten Armen geschlossen wird
- Der BRW mit dem Schließen des ARWs geöffnet wird
- Der Zeitpunkt der beiden Aktionen stattfindet, wenn sich die Hüfte unterhalb der Reckstange befindet ▶ 

Allgemein vorbereitende Übungen








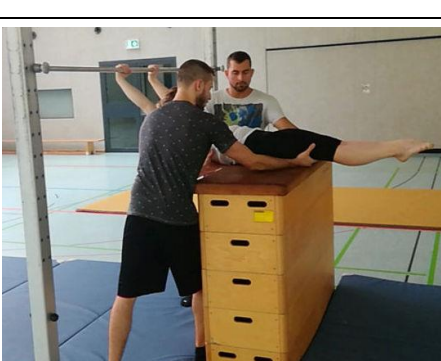
Station	Raumaufteilung/Umsetzung
<p>Bauchmuskelkräftigung</p> <p>Aus der Rückenlage eine "Klappmesser-Bewegung" nach oben ausführen und nach kurzem Halten wieder lösen.</p>	
<p>Dehnung der Bauchmuskulatur</p> <p>Aus der Bauchlage hebt man den Oberkörper mithilfe der Arme an und bleibt ab dem Becken abwärts flach auf dem Boden liegen.</p>	
<p>Dehnung der Hüftbeuger</p> <p>Mit einem langen Ausfallschritt nach vorne und aufrechtem Oberkörper wird der Hüftbeuger gedehnt.</p>	

Speziell vorbereitende Übungen

Station	Raumaufteilung/Umsetzung
<p>Schließen des Arm-Rumpf-Winkels</p> <p>Abdrücken mit den Fußballen und Schließen des Armrumpfwinkels mit gestreckten Armen in den Stütz.</p>	
<p>Öffnen des Bein-Rumpf-Winkels</p> <p>Aus der Kipplage den Beinrumpfwinkel öffnen bis in den Nackenstand.</p>	

Vorübungen

Die Hilfestellungen werden in der Regel mit halben Klammergriffen an Oberschenkel und Hüfte geleistet. Bei der Vorübung BRW-Öffnen wird an Wade und Hüfte gegriffen, um die Bewegung in den Sturzhang begleiten zu können.

Station	Raumaufteilung/Umsetzung
<p>BRW-Öffnen</p> <p>Aus dem Kipphang den BRW Öffnen bis in den Sturzhang. Arme bleiben gestreckt, blick zu den Füßen. ▶  1</p>	
<p>ARW-Schließen</p> <p>Aus dem Hockhangstand Schließen des ARW bis in den Stütz. ▶  2</p>	
<p>Zeitpunkt zum BRW-Öffnen und ARW-Schließen</p> <p>Im Winkelhang pendeln, gleichzeitig BRW-Öffnen und ARW-Schließen bis in den Stütz. Einleitung, wenn sich Hüfte unter der Reckstange befindet. ▶  3</p>	
<p>Kombination von BRW-Öffnen und ARM-Schließen</p> <p>Aus dem Liegehang rücklings eine Kippbewegung in den Stütz ausführen. ▶  4</p>	

Zielübung

Station	Raumaufteilung/Umsetzung
<p>Kippaufschwung aus dem Vorschwung</p> <p>Aus dem Stand vorlings Kippaufschwung aus dem Anschweben in den Stütz. ▶  5</p>	

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle	Bäumer, Konstantin; Behrens, Jan; Fischer, Christopher; Heise, Lucas

Video

Nummer	Urheber
1,4	Behrens, Jan; Heise, Lucas; Ossenhofer, Caroline
2	Behrens, Jan; Heise, Lucas
3,5	Heise, Lucas; Ossenhofer, Caroline

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Bäumer, Konstantin; Behrens, Jan; Fischer, Christopher; Heise, Lucas; Ossenhofer, Caroline / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz