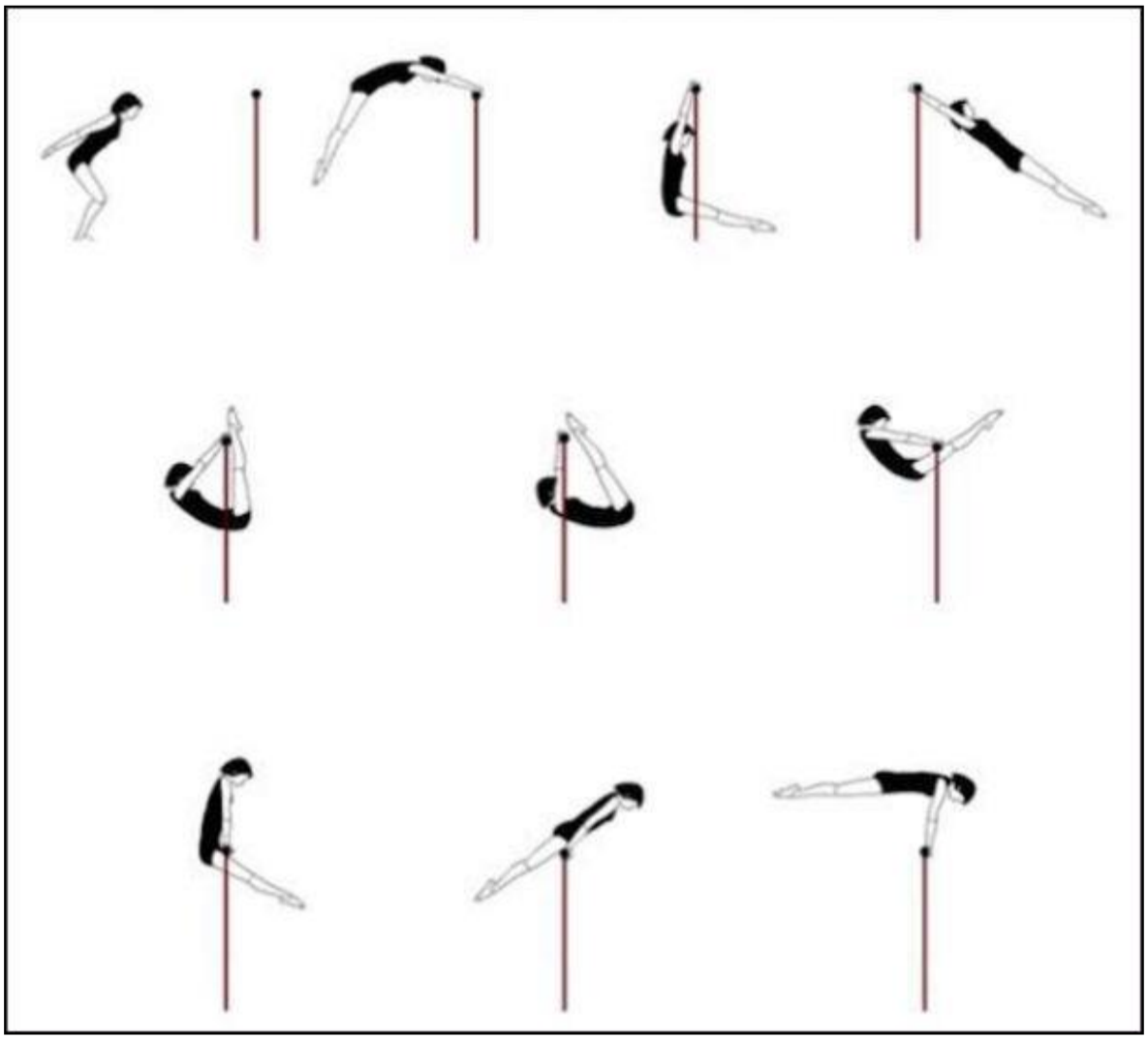
TECHNIK UND METHODIK- KIPPAUFSCHWUNG VORLINGS VORWÄRTS



UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

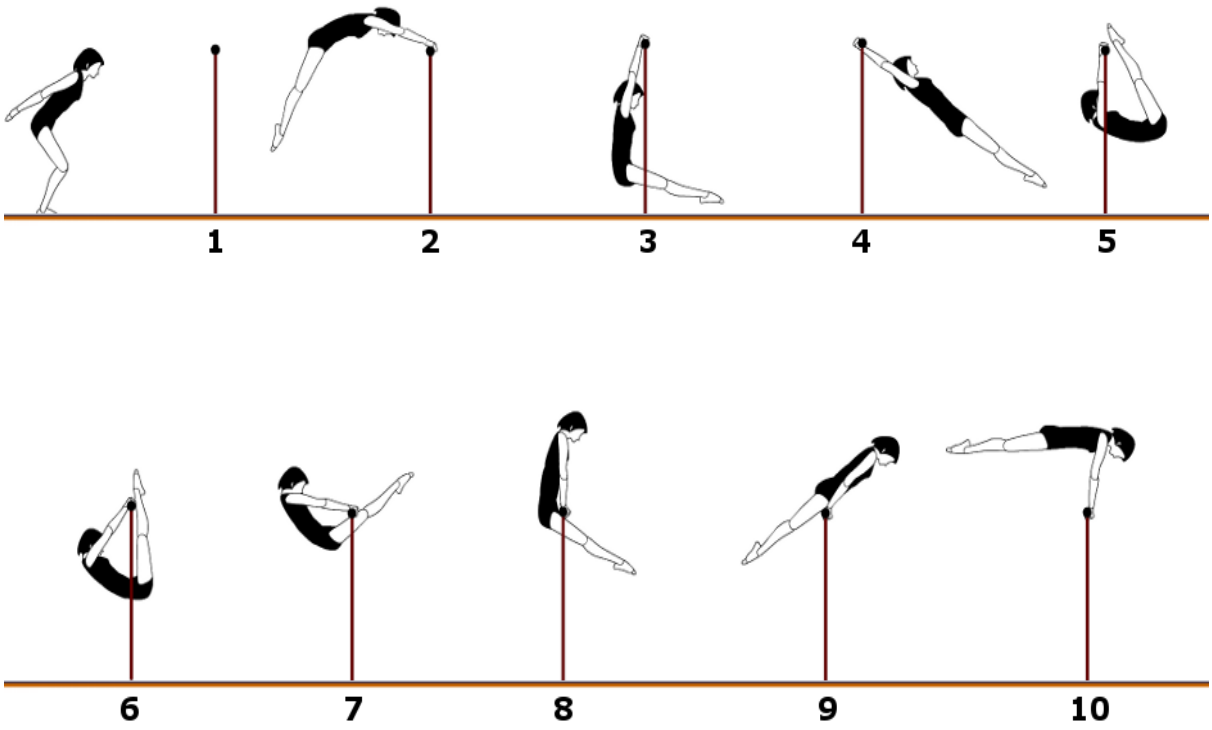
Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Martina Dietzen-Krämer, Christina Bengel

Übersicht

- **Einleitung**
- **Technik**
- **Arbeitsmaterial**
  - Lernschritt 1: Anschwebeposition (1)
  - Lernschritt 2: Anspringen (2)
  - Lernschritt 3: Vorschweben mit Richtung des Beinschubs (3)
  - Lernschritt 4: Anristen (4)
  - Lernschritt 5: Schließen des ARW (5)
  - Lernschritt 6: Öffnen des BRW mit Richtung des Beinschubs (6)
  - Lernschritt 7: Schließen des ARW mit Öffnen des BRW (7)
  - Lernschritt 8: Hüft- und Armaktion aus dem „Anristen“ (8)
  - Lernschritt 9: Zeitpunkt des Kippens (9)
  - Lernschritt 10: Gesamtablauf mit Hilfestellung (10)
- **Videos**
  - Animierter Bewegungsablauf: Kippaufschwung vl. vw. (1)
  - Lernschritt- Videos (2-15)
- **Quellenverzeichnis**

Technik ▶ 1



1 Vor dem beidbeinigen Absprung sind die Knie leicht gebeugt und der Körperschwerpunkt ist durch die Vorlage des Oberkörpers etwas nach vorne verschoben.

2 Absprung nach hinten oben mit Vorschwingen der gestreckten Arme, Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels und Greifen der Stange mit Ristgriff zum gewinkelten Hang.

3 Vorschwingen im gewinkelten Hang, wobei die Füße etwa 10cm über dem Boden gleitend nach vorne gehen.

4 Der Körper schwingt unter der Stange nach vorne vor und der Bein-Rumpf-Winkel öffnet sich bis ca. 175°, der Arm-Rumpf-Winkel ist nahezu gestreckt.

5 Schnelles Winkeln in der Hüfte zum Anristen der Füße an die Stange. Der Turner kommt in den flüchtigen Spitzwinkelhang vorlings.

6 Beginn der Hüftstreckung und der aktiven Verkleinerung des Arm-Rumpf-Winkels durch Zug- und Druckbewegung der Arme, sowie Schubbewegung der Beine nach schräg vorne oben.

7 Rückhochpendeln des Körperschwerpunkts mit Annäherung an die Drehachse, die gestreckten Arme drücken weiterhin den Schwerpunkt stemmend an die Reckstange.

8 Der Oberkörper befindet sich mit gestreckten Armen in Stützposition, der Bein-Rumpf-Winkel ist allerdings noch nicht vollständig gestreckt.

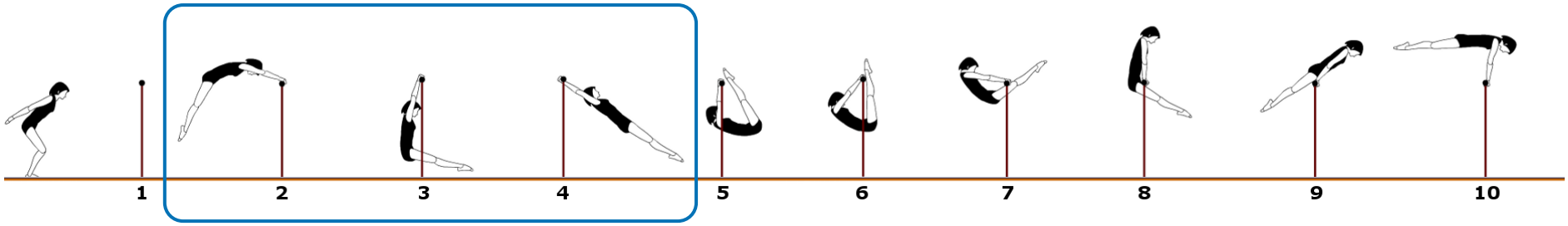
9 Die Vorwärtsrotation um die Körperbreitenachse wird durch ein nach Vorne-Unten-Drücken der Stange mit den Armen unterstützt.

10 Durch das aktive Öffnen des Bein-Rumpf-Winkels und des Abstoßens der Hüfte von der Reckstange, befindet sich der Körper mit gestreckten Armen in einer waagerechten Position über der Reckstange.

Lernschritt 1: Anschwebeposition

1

- **Lernschwerpunkt: 2-4**



Merke dir:
- Ich halte meine Arme und Beine gestreckt
- Ich habe meinen ganzen Körper angespannt

Ich weiß, dass…
- nur eine gute Körperspannung die Bewegung ermöglicht

1

LS1/Übung 1

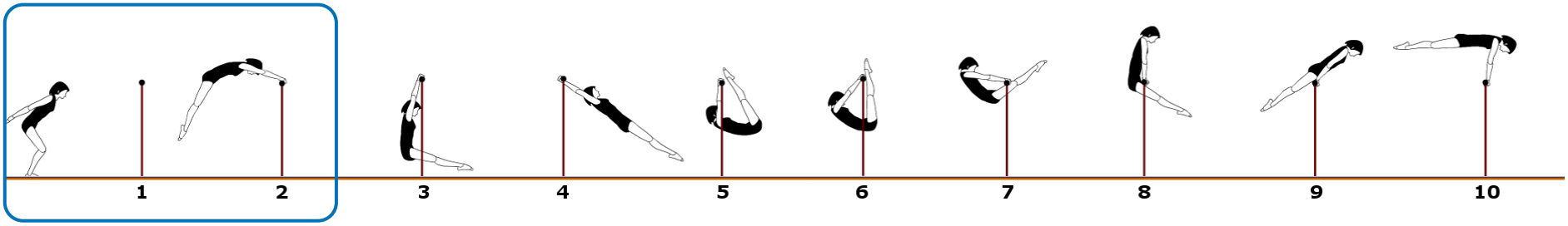
► **Ü** *„Lege dich rücklings auf eine Turnmatte. Führe dann Arme und Beine gestreckt nach oben, sodass sie die Matte verlassen. Achte dabei auf deine Körperspannung."*

► 2

Lernschritt 2: Anspringen

2

- **Lernschwerpunkt: 1-2**



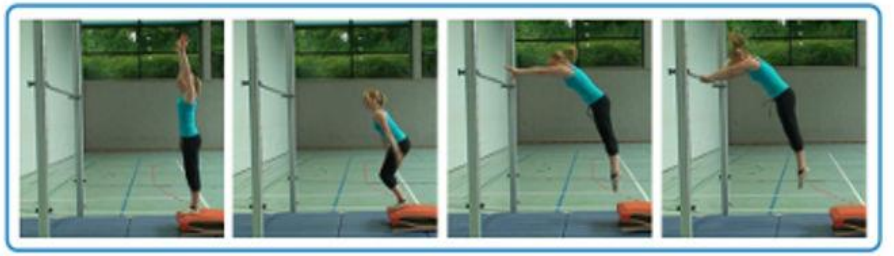
Merke dir:
- Ich springe nach vorne oben mit vorschwingenden Armen ab
- Ich gehe direkt nach dem Absprung in die Schiffchen-Position über

Ich weiß, dass…
- der Absprung die Bewegung einleitet und besonders wichtig ist
- eine gute Absprungposition den weiteren Bewegungsablauf erleichtert

LS2/Übung 1

► **Ü** *„Springe prellfedernd nach vorne oben ab. Nimm sofort nach dem Absprung die Schiffchen-Position ein und umgreife in dieser Position die Reckstange. Lande federnd beidbeinig"*

► 3

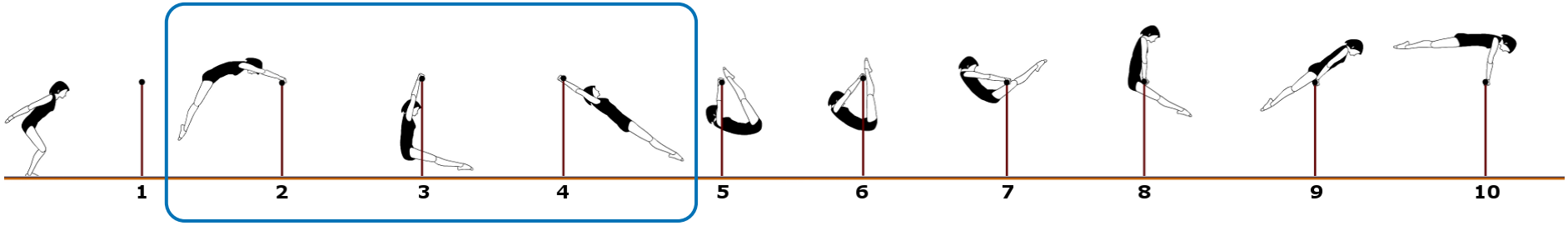


BY-SA

Lernschritt 3: Vorschweben mit Richtung des Beinschubs

3

- **Lernschwerpunkt: 2-4**



Merke dir:
- Ich muss einen Bein-Rumpf-Winkel von 90° einnehmen
- Ich löse den Bein-Rumpf-Winkel auf, wenn ich maximal weit vorne bin

Ich weiß, dass…
- der Beinschwung die Kraft für den Spitzwinkelhang liefert

LS3/Übung 1

► **Ü** *„Nimm nach dem Absprung die Schiffchen-Position ein und umgreife die Reckstange. Schwinge mit einem BRW von 90° weiter und löse ihn auf, wenn du mit gestreckten Beinen den Medizinball berühren kannst. Schiebe die Hüfte nach vorne."*

► **1 H** unterstützt an Oberschenkel und Rücken

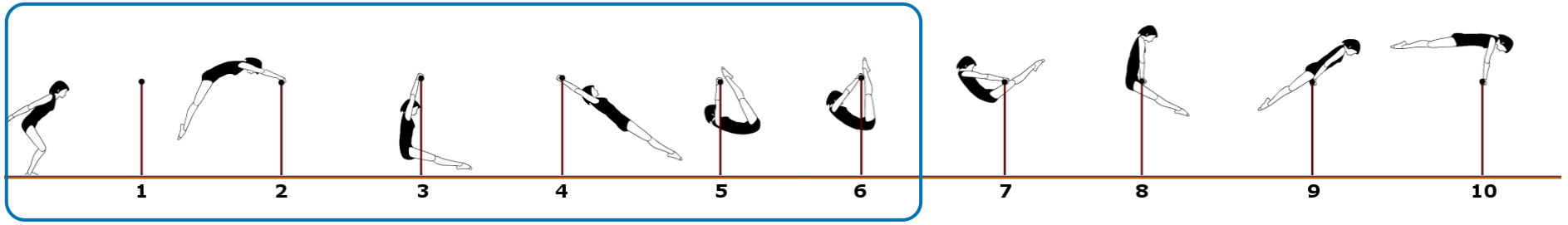
► 4

 BY-SA

Lernschritt 4: Anristen

4

- **Lernschwerpunkt: 1-6**



Merke dir:
- Ich bringe meine Fußspitzen an die Reckstange

Ich weiß, dass…
- meine Arme von Anfang an gestreckt und angespannt sein müssen

LS4/Übung 1

► **Ü** *„Nimm nach dem Absprung die Schiffchen-Position ein und umgreife die Reckstange. Schwinge nach vorne bis dein BRW optimal geöffnet ist und kippe dann die Beine, so dass die Fußrücken die Stange berühren. Fixiere diese Position des Kipphangs."*

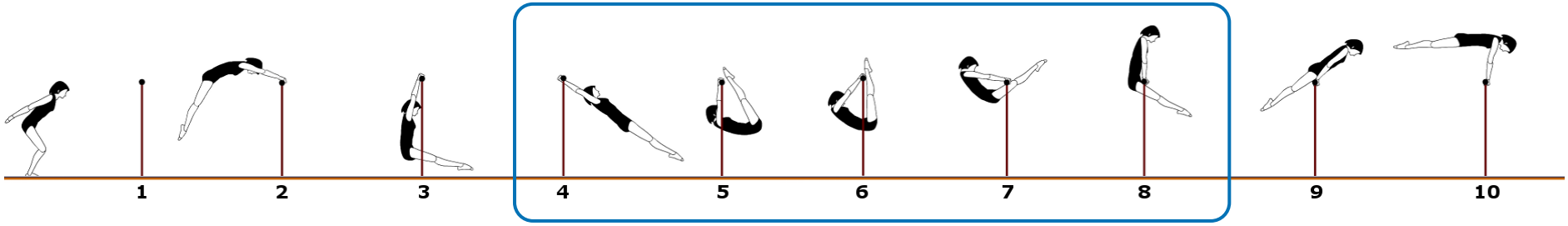
► **2 H** Unterstützung am unteren Rücken und hinteren Oberschenkel

► 5

Lernschritt 5: Schließen des ARW

5

- **Lernschwerpunkt: 4-8**



Merke dir:
- Ich strecke meine Arme während dem gesamten Bewegungsablauf
- Ich nutze die Arme um mit der Hüfte an die Reckstange zu kommen

Ich weiß, dass…
- die Aktion der gestreckten Arme wichtig ist, um in die Stützposition zu kommen
- die Aktion der gestreckten Arme die Beine bei ihrer Bewegung unterstützt

LS5/Übung 1

► **Ü** *„Hänge dich mit gestreckten Armen an die Reckstange und drücke deine Füße mit angewinkelten Knien gegen die Kante des Kasten-oberteils. Drücke dich nach hinten-oben ab und bringe die Hüfte an die Reckstange."*

► **1 H** Unterstützt am unteren Rücken und hinteren Oberschenkel

► 6

LS5/Übung 2

► **Ü** *„Drücke dich vom Kastenoberteil ab und führe das andere Bein gestreckt nach unten. Bringe die Hüfte an die Reckstange."*

► **2 H** Halber Klammergriff an der Wade und Unterstützung im oberen Rücken sowie Lendenbereich

► 7

LS5/Übung 3

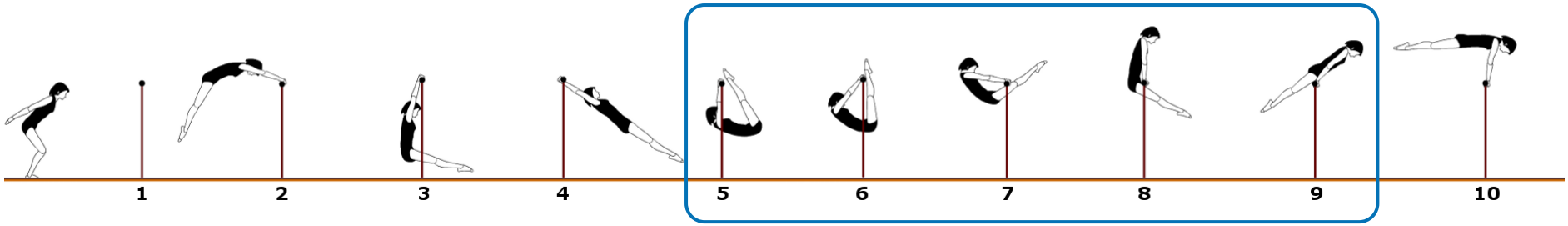
► **Ü** *„Hänge dich mit gestreckten Armen vorlings an eine Sprossenwand. Die Zehen umklammern die unterste Sprosse. Der Körper befindet Dich in einer C-Position. Ziehe Dich mit gestreckten Armen zur Sprossenwand hin, achte dabei auf deine Körperspannung."*

► 8

BY-SA

Lernschritt 6: Öffnen des BRW mit Richtung des Beinschubs 6

- **Lernschwerpunkt: 5-9**



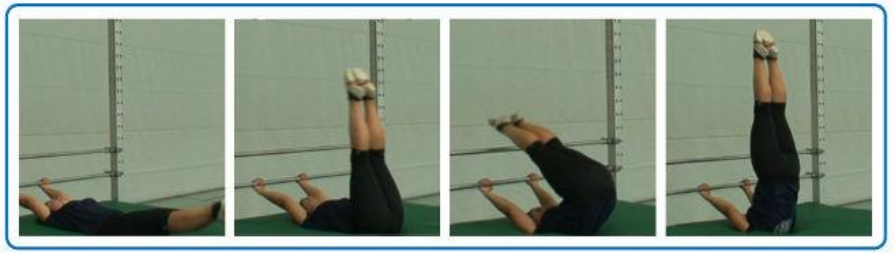
Merke dir:
- Ich bringe die gestreckten Beine an die Reckstange
- Ich öffne schnellkräftig meinen Bein-Rumpf-Winkel

Ich weiß, dass…
- der Beinschub dazu beiträgt, dass ich mit der Hüfte an die Reckstange komme
- durch den Beinschub meine Hüfte automatisch nach vorne geschoben wird

LS6/Übung 1

► **Ü** *„Beginne in der Schiffchen-Position. Umgreife mit gestreckten Armen die Reckstange. Schließe den BRW bis auf 45°, indem Du die gestreckten Beine zur Reckstange bringst. Öffne ihn dann schnell-kräftig nach oben und in der Kerzenposition."*

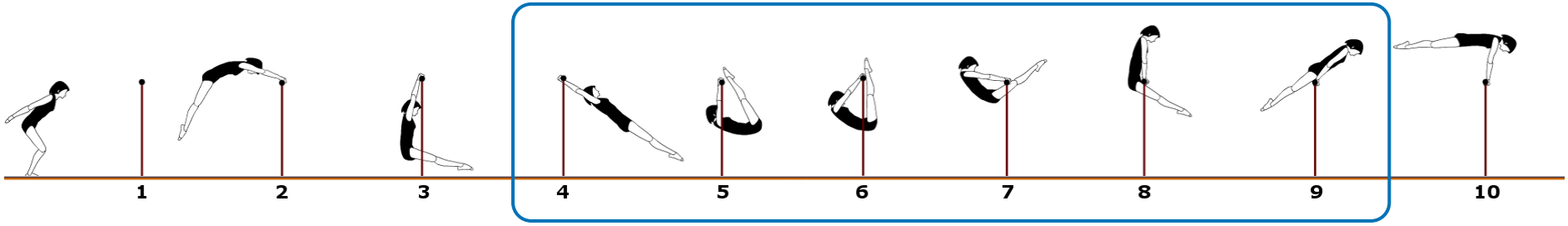
► 9



Lernschritt 7: Schließen des ARW mit Öffnen des BRW

7

- **Lernschwerpunkt: 4-9**



Merke dir:

- Ich strecke meine Arme während dem gesamten Bewegungsablauf
- Ich nutze die Arme um mit der Hüfte an die Reckstange zu kommen
- Ich bringe die gestreckten Beine an die Reckstange
- Ich öffne schnellkräftig meinen Bein-Rumpf-Winkel

Ich weiß, dass…

- die Aktion der gestreckten Arme wichtig ist, um in die Stützposition zu kommen
- die Aktion der gestreckten Arme die Beine bei ihrer Bewegung unterstützt
- der Beinschub dazu beiträgt, dass ich mit der Hüfte an die Reckstange komme
- durch den Beinschub meine Hüfte automatisch nach vorne geschoben wird

BY-SA

LS7/Übung 1

► **Ü** *„Du hängst mit gestreckten Armen an der Reckstange, Deine Füße hängen in einem Seil. Der BRW liegt bei 90°. Führe nun mehrfach eine Schaukelbewegung aus, sodass du an Höhe gewinnst. Drücke Dich beim Rückschwingen in der Aufwärtsposition mit den Füßen im Seil nach oben ab und bringe die Hüfte zur Reckstange."*

► **1 H** Unterstützt an Rücken und Oberschenkel

► **10**

LS7/Übung 2

► **Ü** *„Halte in der Stützposition Deine Füße gestreckt auf einem Seil. Löse die Hüfte von der Reckstange und bewege Dich durch eine Schaukelbewegung mit BRW von 90° nach vorne. Drücke Dich beim Rückschwingen in der Aufwärtsposition mit den Füßen im Seil nach oben ab und bringe die Hüfte zur Reckstange."*

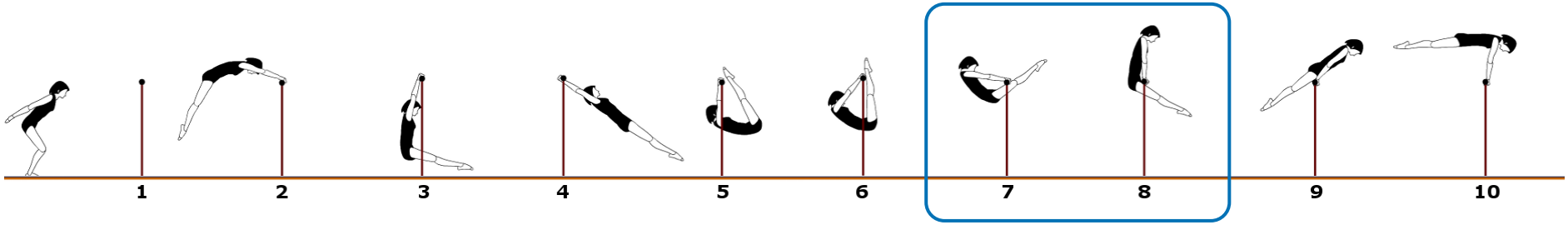
► **1 H** Unterstützt an Rücken und Oberschenkel

► **11**

 BY-SA

Lernschritt 8: Hüft- und Armaktion aus dem „Anristen“ 8

- **Lernschwerpunkt: 7-8**



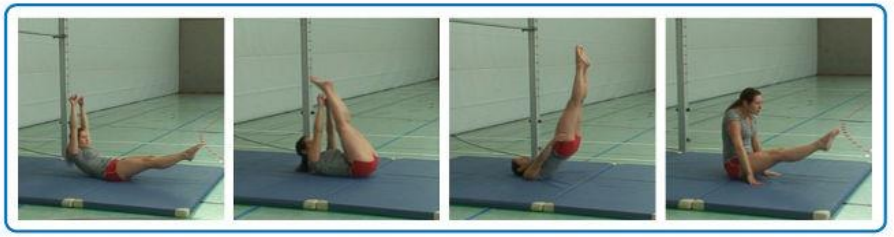
Merke dir:
- Ich muss meinen Bein-Rumpf-Winkel schnellkräftig öffnen
- Ich muss die Beine nach schräg vorne oben führen, um meinen Arm-Rumpf-Winkel zu verkleinern
- Ich muss meine Hüfte an die Reckstange schieben und dort fixieren

Ich weiß, dass…
- die Verknüpfung von Hüft- und Armaktion wichtig ist, um die Hüfte an die Reckstange zu bekommen
- die Hüft- und Armaktion wichtig ist, um in den Stütz zu kommen

LS8/Übung 1

► **Ü** *„Schließe aus der Schiffchen-Position den BRW bis auf ca. 45°. Öffne ihn dann schnellkräftig nach oben und komme in die Kerzenposition. Lasse die Beine fallen und bringe die Arme seitlich gestreckt am Körper zur Turnmatte."*

► **12**



LS8/Übung 2

► **Ü** *„Riste die Füße aus dem Liegehang zur Reckstange an und komm in einen flüchtigen Spitzwinkelhang vorlings. Verkleinere den Arm-Rumpf-Winkel durch eine Schubbewegung der Beine. Strecke nun Deine Hüfte und schiebe sie zur Reckstange. Schwinge die Beine Bei fixierter Hüfte weiter nach hinten. Ende in der Stützposition."*

► **1 H** Unterstützt an unterem Rücken und Oberschenkel

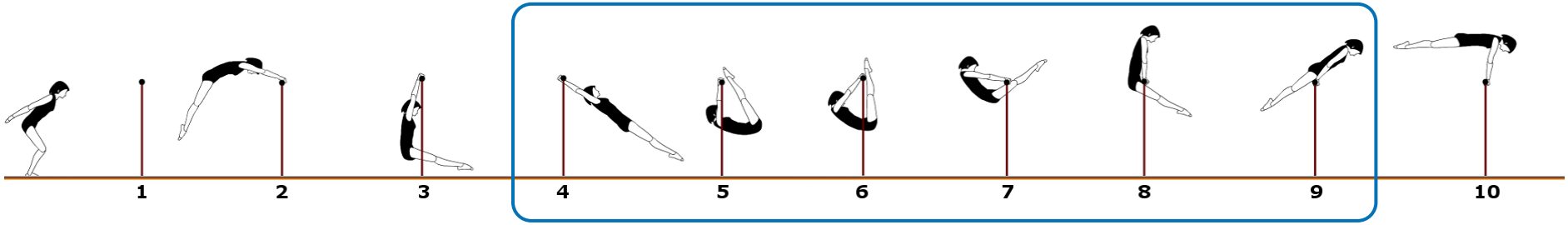
► **13**

BY-SA

Lernschritt 9: Zeitpunkt des Kippens

9

- **Lernschwerpunkt: 4-9**



Merke dir:
- Ich muss das Anristen dann beginnen, wenn ich im Umkehrpunkt des Vorschwungs bin
- Ich muss meine Hüfte schnell winkeln

Ich weiß, dass…
- das Anristen die wichtigste Phase ist
- das Anristen nur funktioniert, wenn ich Körperspannung habe

LS9/Übung 1

► **Ü** *„Schaukel mit einem BRW von 90°. Riste beim wiederholten nach vorne Kommen die Füße zur Reckstange an, um in einen flüchtigen Spitzwinkelhang vorlings zu kommen. Verkleinere den ARW. Strecke Deine Hüfte und schiebe sie zur Reckstange. Schwinge die Beine bei fixierter Hüfte weiter. Ende im Stütz."*

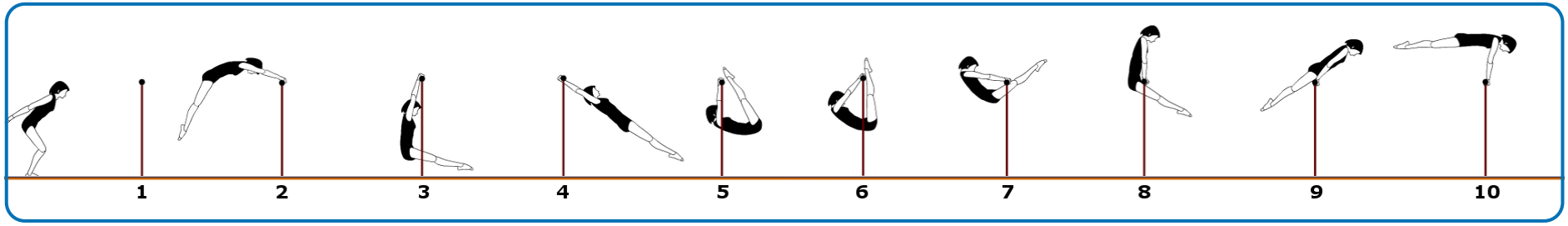
► **14**

 BY-SA

Lernschritt 10: Gesamtablauf mit Hilfestellung

10

- **Lernschwerpunkt: Gesamtablauf**



Ich weiß, dass ich alle Aktionen dynamisch miteinander verbinde:

Beidbeiniger Absprung mit Oberkörpervorlage, Umgreifen der Stange mit Ristgriff, Vorschweingen im gewinkelten Hang, Schnelles Winkeln in der Hüfte zum Anristen der Füße an die Reckstange, Hüftstreckung und Schubbewegung der Beine nach schräg vorne oben, Rückholpendeln des Körperschwerpunkts, Stützposition, aktives Öffnen des BRW und Abstoßen der Hüfte von der Reckstange.

Ran – Schwingen – Anristen – Schubbewegung – Rückholpendeln – Stütz - Rück

▶ 15

Quellenverzeichnis

Animation/Positionsleiste

Animation/URL	**Urheber**
http://knsu.uni-koblenz.de/technikkarten/geraetturnen/technikkarte.swf	Martina Dietzen-Krämer
Positionsleiste	Martina Dietzen-Krämer

Video/Bildleiste/Text

Lernschritte	**Urheber**
1-10	Martina Dietzen-Krämer, Christina Bengel

Urheber des Beitrages

Autor	**Berater**	**Institution**
Martina Dietzen-Krämer, Christina Bengel, Peter Wagler, Jennifer Hauf /Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz