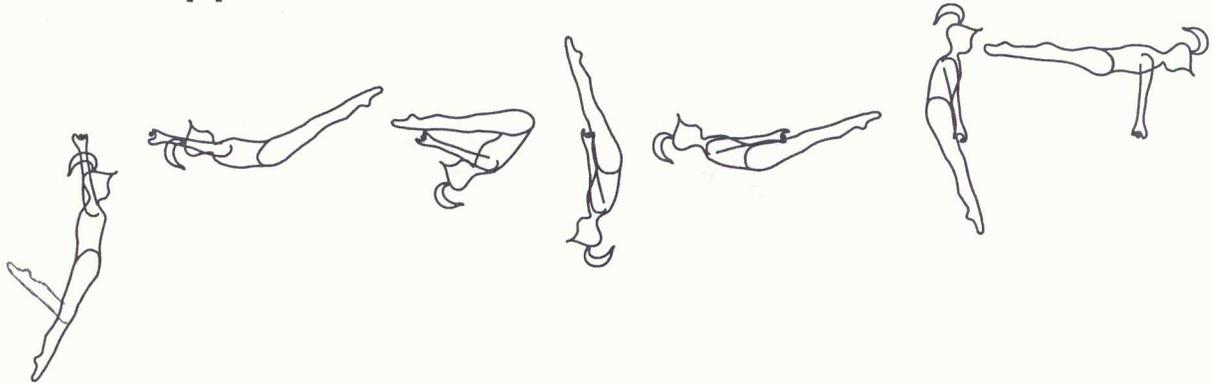


## Reck: Kippen



### **Technische Beschreibung**

1. Vorschwung/Vorschweben
2. Sturzhang
3. Kerze/Sturzhang gestr.
4. Sturzhang gestr. blockieren
5. Stütz, C+ Pose
6. Kurbet zu C- Pose
7. (Endlage Handstand)

### **Voraussetzungen**

1. Schwingen/Vorschweben
2. Bewegungsverwandschaft Kippen
3. Kraft Schultergürtel und Rumpfstabilisation

### **Fachgrundlagen GETU: Kernposen**

1. Kernpose 7: Sturzhang
2. Kernpose 9: Kurbet
3. Kernpose 8: Hang
4. (Kernpose 3: Handstand)

### **Methodik**

1. Auf Matte/Mattenberg mit schiefer Ebene, Sturzhang-Kerze-Blockieren
2. Laufkippe mit Hilfestellung
3. Endformen

### **Häufige Fehler**

1. Hüfte zu tief
2. Endlage wird nicht erreicht/Schwerpunkt zu weit „hinten“
3. Arme nicht gestreckt