

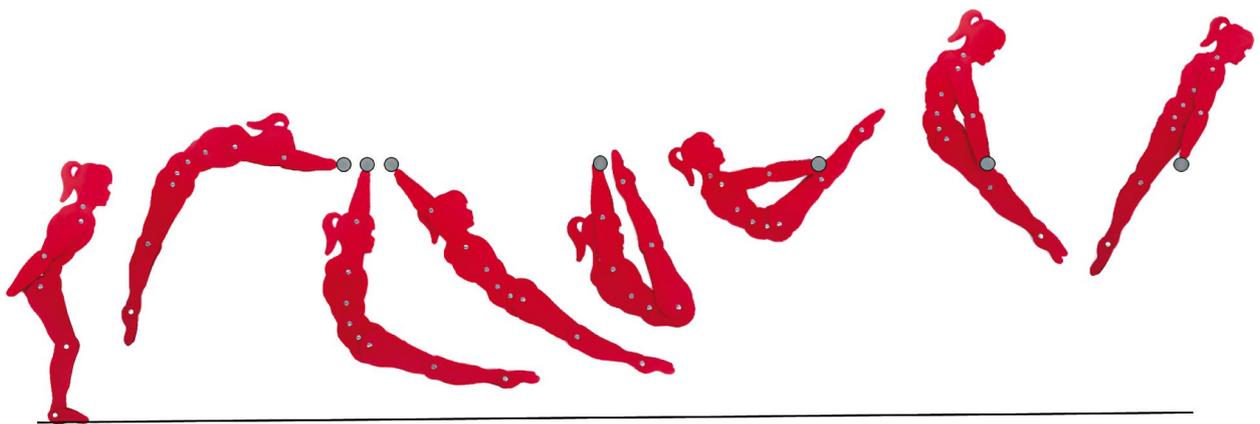
IMPULSÜBERTRAGUNG KIPPAUFSCHWUNG VORLINGS VORWÄRTS

1. Sind die folgenden Aussagen richtig ☑ oder falsch ☒ ?

Impulsübertragung bei der Kippbewegung	Richtig ☑	Falsch ☒
Die Impulsübertragung bei der Kippe findet während des Anristens (Heranziehen der Beine zur Stange) statt.		
Der Impuls wird durch das Blockieren der Hüftstreckung übertragen.		
Arm-Rumpf-Winkel öffnet sich während des Aufstemmens.		
Im Optimalfall wird der Griff durch die Impulsübertragung entlastet und der Übergang vom Hang in den Stütz ermöglicht.		

2. In welcher Phase oder welchen Phasen findet die Impulsübertragung statt?

3. Zeichne dort den Bein-Rumpf-Winkel ein.



4. Kreuze die richtigen Antworten an.

Der Impuls wird von den Beinen auf ...

- den Rumpf
- die Arme
- den Kopf
- die Zehen übertragen.

Ein wichtiger Faktor für die Impulsübertragung beim Kippaufschwung ist/sind

- eine geringe Körpergröße.
- die Farbe des Turnanzugs.
- optimale zeitliche Koordination von Teilkörperbewegungen (Timing).
- Körperspannung.



Erläutere deinen Mitschüler*innen in eigenen Worten was Impulsübertragung bedeutet und wie diese am Beispiel des Kippaufschwungs erfolgt.