

# Wer schafft die Kippe am Reck?

(Video auf [LW G:/Sport/Reck/Kippe erklärt.avi](#))

		
im Vorschwung völlig gestreckter Körper	im Umkehrpunkt Beine zur Reckstange führen Arme bleiben gestreckt	
		
Armstreckung beibehalten Beine zur Reckstange führen	wenn Beine an der Reckstange <b>explosive Hüftstreckung</b> „zur Decke“	Arme bleiben gestreckt und drücken auf die Reckstange
		
Hüftstreckung, wie „Füße zur Decke schieben“	Arme drücken auf die Stange, Hüftstreckung Richtung Decke beibehalten	durch Armdruck auf die Reckstange + Hüftstreckung zur Decke nähert sich Hüfte der Reckstange
		
siehe vorher	Oberkörper „knickt“ über die Reckstange, Arme leicht einwinkeln	geschafft (nach ca. 2 Sekunden)

**Viel Spaß beim Üben und viel Erfolg!**