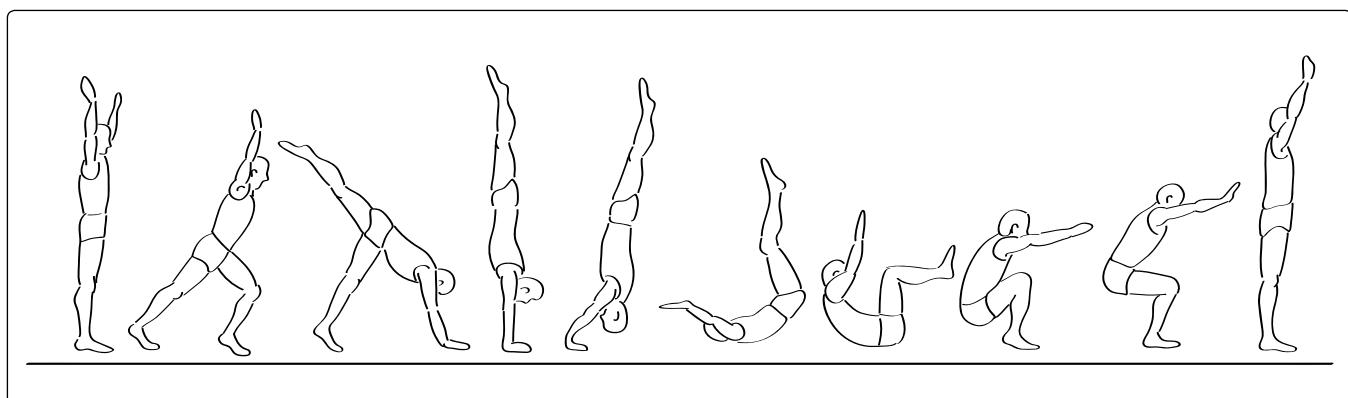


## 2 Methodische Übungsreihe

### 2.1.5 Handstand abrollen – nach dem Prinzip der verminderten Lernhilfe

Der *Handstand* wird hier als Teilbewegung des *Handstützüberschlags seitwärts (Rad)* geübt. Für den *Handstand* sind die Stützkraft mit Händen, Armen und Schultern und die Mittelkörperspannung grundlegend. Für das Beherrschnen des *Handstands* werden sowohl die Kopfüber-Position (Orientierungsfähigkeit), die Streckung als auch die Gleichgewichtsfähigkeit geübt.

**Voraussetzung:** Stütz- und Rumpfkraft, Mittelkörperspannung



#### Bewegungsbeschreibung:

Aus dem Stand und Arme in Hochhalte erfolgt ein Schritt vorwärts. Nun werden in einer dynamischen Bewegung die Hände schulterbreit nach vorne auf den Boden gestützt und das Schwungbein schwingt rückwärts aufwärts. Der Blick geht in Richtung Hände und die Arme und Beine werden durchgestreckt. Mit Schwung und Körperspannung wird das Standbein nachgezogen und endet senkrecht und geschlossen neben dem Schwungbein. Nach Erreichen des *Handstands* wird das Kinn an die Brust gelegt und die Hüfte gebeugt. Es kommt zur Gewichtsverlagerung nach vorne, die Arme werden ebenfalls gebeugt und es erfolgt eine Rollbewegung von der Schulter über den runden Rücken. Ohne erneutes Abstoßen mit den Händen wird der Stand erreicht.

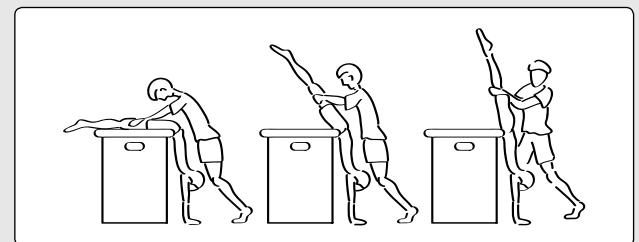
Zu beachten:	Mögliche Fehler:
<ul style="list-style-type: none"><li>■ genügend Stützkraft</li><li>■ Schwungbeinimpuls (rückwärts – aufwärts)</li><li>■ Hände parallel, Finger zeigen nach vorne</li><li>■ Arme bleiben durchgestreckt</li><li>■ Blickrichtung Hände</li><li>■ Beine werden im <i>Handstand</i> geschlossen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ zu weites Nach-vorne-Greifen mit den Händen</li><li>■ fehlende Schwungbewegung des Schwungbeins</li><li>■ Beine nicht geschlossen</li><li>■ fehlende Stützkraft</li><li>■ fehlende Hüftbeugung und keine ersichtliche Rollbewegung über den runden Rücken</li></ul>

#### Vorbereitungs- und Erwärmungsphase:

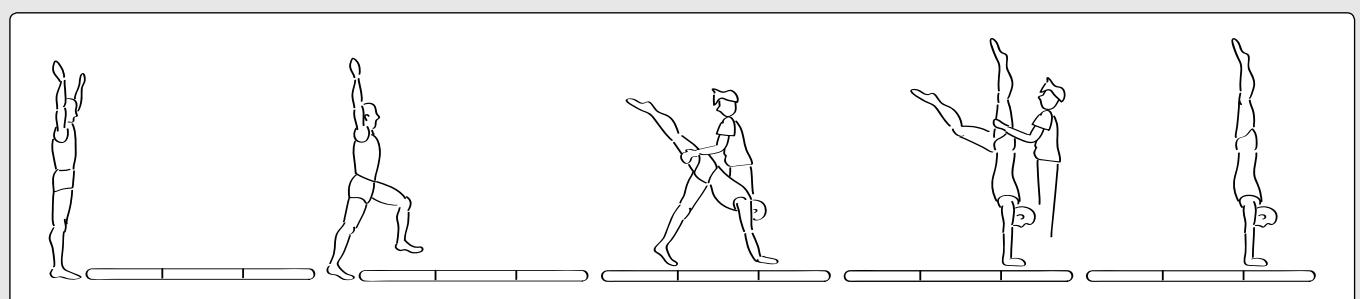
Für das *Handstand-Abrollen* sind nicht nur die Armstützkraft, sondern auch die Körperstreckung und die Gleichgewichtsfähigkeit erforderlich. Wie bereits bei der *Rolle rückwärts durch den Handstand* beschrieben, ist eine Vielzahl von Erwärmungsübungen für die Armstützkraft und für die Körperspannung möglich. Das Rezept für den Gleichgewichtssinn beim *Handstand* ist eine stabile und durchtrainierte Bauch- und Rumpfmuskulatur. Nicht nur die Stabilität der Bauchmuskulatur ist entscheidend, sondern auch die Rückenmuskulatur spielt eine große Rolle.

**Methodik:****1. Lernschritt**

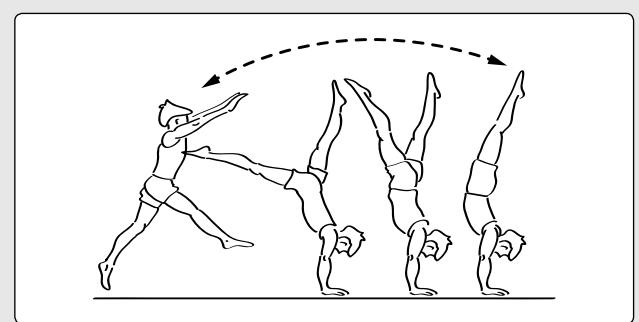
- Für das Üben der Kopfüber-Position liegt der Übende mit dem Bauch auf einem Kasten. Der Übende rutscht mit dem Oberkörper über den Kastenrand und stützt die Hände schulterbreit auf dem Boden auf.

**2. Lernschritt**

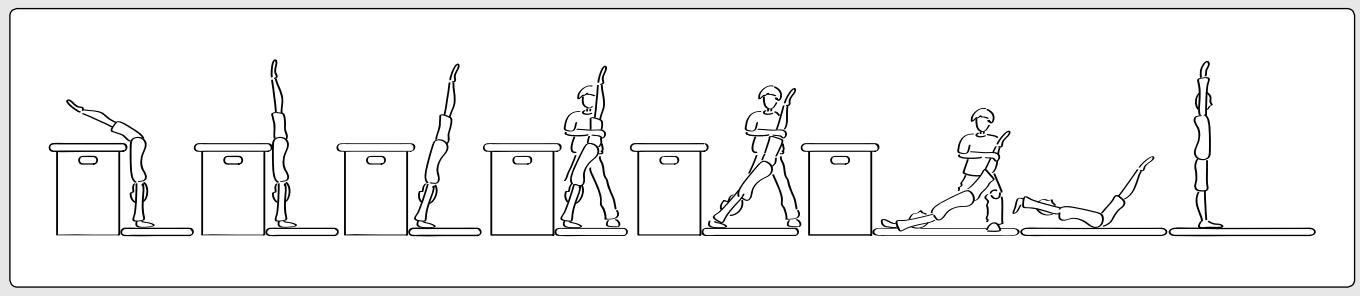
- alleiniger Aufschwung – senkrechte Handstandposition mit Partnerhilfe erreichen und stabilisieren

**3. Lernschritt**

- alleiniger Aufschwung und Fixieren der Handstandposition
- wieder in der Ausgangsposition landen

**4. Lernschritt**

- Bauchposition auf dem Längskasten
- Der Übende rutscht allein in den *Handstand* und rollt (mit Partnerhilfe) ab.

**5. Lernschritt**

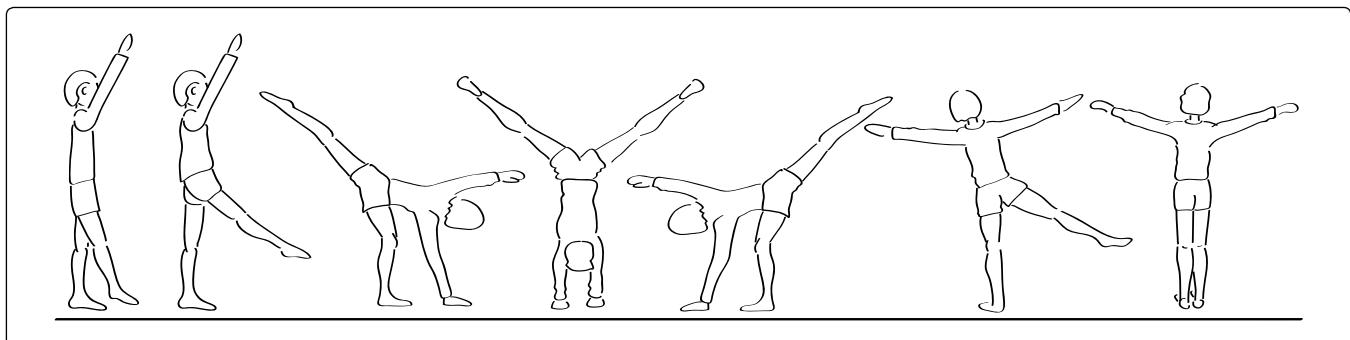
- Abrollen nach dem *Handstand*
- im gestreckten *Handstand* Kinn zur Brust und Rollbewegung über die Schulter beginnen

## 2 Methodische Übungsreihe

### 2.1.6 Handstützüberschlag seitwärts (Rad) – nach dem Prinzip der graduellen Annäherung

Der *Handstützüberschlag seitwärts* bedarf einer gründlichen methodischen Vorgehensweise, da nur wenige Schüler das *Rad* fehlerfrei turnen können. Grundvoraussetzungen für ein gekonntes *Rad* sind eine ausreichende Stützkraft, genügend Spreizfähigkeit und die Fähigkeit, durch den *Handstand* zu schwingen. Speziell beim Absprung sind das impulsive Hochschwingen des Schwungbeins und das Abdrücken des Standbeins elementar für die Rotation um die Tiefenachse. Für das *Rad* sollen alle Stützen und das Abdrücken auf einer Linie erfolgen.

**Voraussetzung:** *Handstand*, Stütz-, Rumpf- und Hüftstreckkraft, Mittelkörperspannung, Spreizfähigkeit



#### Bewegungsbeschreibung:

In Schrittstellung mit Armen in Hochhalte wird zunächst das rechte Druckbein in Bewegungsrichtung nach vorne gesetzt und mit der Verlagerung des Körperschwerpunktes mittels einer Hüftbeugung wird nun die rechte Hand auf den Boden aufgesetzt. Gleichzeitig schwingt das linke Bein rückwärts nach oben und das Druckbein stößt sich kräftig vom Boden ab. Die Hüftbeugung wird verlassen und der ganze Körper kommt zur Streckposition. Die linke Hand wird nun schulterbreit und parallel zur rechten Hand auf den Boden aufgesetzt und man erreicht einen gestreckten *Seithandstand*. Arme und Beine sind nun weit gespreizt und der Kopf ist im Nacken. Am Ende der Rotationsbewegung drückt die rechte Hand ab und das linke Bein wird gestreckt zum Boden geführt. Nun wird die linke Hand abgedrückt und die Beine werden seitlich auf einer Linie aufgerichtet. Der Stand wird erreicht.

Zu beachten:	Mögliche Fehler:
<ul style="list-style-type: none"><li>■ in Schrittstellung, Arme in Hochhalte</li><li>■ Schritt nach vorne und Senken des Rumpfes</li><li>■ Stützposition der Arme und Beine senkrecht auf einer Linie</li><li>■ Spreizfähigkeit über 100°</li><li>■ <i>Seithandstand</i> gegrätscht durchschwingen</li><li>■ Endposition im Seitstand</li><li>■ Aufrichten ohne Hüftwinkel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ gleichzeitiges Aufsetzen</li><li>■ Abstand der ersten aufgesetzten Hand ist zu kurz oder zu groß.</li><li>■ Kopf nicht im Nacken</li><li>■ fehlende Stützkraft</li><li>■ Hüfte gebeugt</li><li>■ Arme nicht durchgestreckt</li><li>■ Arme und Beine nicht auf einer Linie</li><li>■ gleichzeitiges Lösen der Beine</li><li>■ Beine nicht optimal gegrätscht</li><li>■ keine Streckspannung in den Beinen</li><li>■ <i>Rad</i> mit Hüftwinkel</li><li>■ Arme und Beine nicht auf einer Linie</li><li>■ Reihenfolge der Bewegungsabfolge stimmt nicht.</li></ul>

### Vorbereitungs- und Erwärmungsphase:

Für das Rad sind nicht nur die muskulären Grundlagen, wie z.B. die Stützkraft, ausschlaggebend, sondern auch die Spreifähigkeit. Die Stützkraft wurde bereits in den vorangegangenen Turnübungen mehrfach angesprochen und gymnastische Grundlagenübungen vorgestellt. Zur Spreifähigkeit der Beine ist es erforderlich, die Oberschenkel- und Rumpfmuskulatur intensiv zu dehnen. Dies kann statisch oder auch in Bewegung, quasi spielerisch, geschehen.

#### ■ Oberschenkel hinten:

Statische Dehnungen sind z.B. *Nach vorne falten* und *Beinanzieher*. Spielerisch kann mit einem Partner die *Ballumrundung* als Dehnübung eingesetzt werden. Die zwei Übenden sitzen mit dem Rücken zueinander auf dem Boden und die Beine sind durchgestreckt. Nun wird ein Ball um die Beine geführt und dem Partner übergeben.

#### ■ Oberschenkel innen:

Statische Dehnungen sind z.B. *Grätsche liegend* und die *Froschstellung liegend*. Spielerische Dehnung ist *Eine Acht rollen*, in der in Grätschstellung und mittels eines Balls in den Händen eine Acht um die Füße gerollt wird.

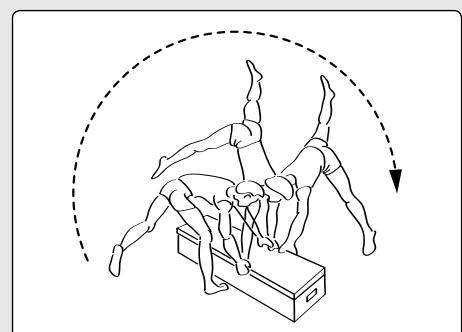
#### ■ Rumpf:

Statische Dehnungen sind z.B. die Dehnübungen *Kobra* und *Pflug*.

### Methodik:

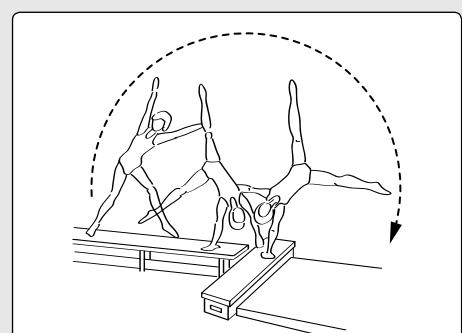
#### 1. Lernschritt

- über einen Kastendeckel oder eine Langbank
- Üben und Festigen der Stützkraft
- Bewegungsabfolge und Hüftstreckung üben
- nur mit einem Bein abspringen



#### 2. Lernschritt

- Rad über eine Langbank und Kastendeckel üben: Erste Hand setzt auf der Langbank, die zweite Hand auf den Kastendeckel auf.
- Arme nacheinander aufsetzen
- auf einer Linie das Rad üben



#### 3. Lernschritt

- Zwei Seile bilden einen Graben: Erste Hand setzt vor dem Graben, die zweite Hand nach dem Graben auf.
- Arme nacheinander aufsetzen
- Bewegungsabfolge üben (Hand-Hand-Fuß-Fuß)

