

In Koblenz wird den Düsseldorfer Radschlägern Konkurrenz gemacht

Bastian Schittkowski

Zutaten:

3	Langbänke	2	Seile
2	Weichbodenmatten	1	Bodenbahn (Läufer)
4	Turnmatten		



Bild 1

Vorstellung/Erläuterung der Inhalte und Ziele

Düsseldorfer Radschläger? Gute Frage!

Einer Legende nach ist in der Nähe von Düsseldorf einer Hochzeitsgesellschaft an der Hochzeitskutsche ein Rad gebrochen. Damit die Hochzeit nicht im Unglück endete, ist kurzerhand ein junger Mann eingesprungen, der das Rad festhielt und so zum lebendigen Kutschrad wurde.

Diese Legende klingt zugegebenermaßen sehr abenteuerlich, jedoch bietet sie einen hervorragenden Einstieg in die Unterrichtsstunde Rad!

Erwärmung allgemein (Herz-Kreislauf)

Erwärmung spezifisch (Stützkraft, Spreizfähigkeit, Orientierungssinn)

Stützkraft

Schon die Terminologie „Handstützüberschlag seitwärts“ verrät, dass die Stützfähigkeit essentiell ist für das Rad. Doch auch im Alltag ist die Stützkraft für eine gesunde Körperhaltung und alltägliche Aufgaben unabdingbar. Für die Stützkraftschulung eignet sich der Stationsparcours nach Gerling/Steuri (1994) hervorragend.

Spreizfähigkeit

Sehr viele Schüler haben eine grundsätzliche Abneigung gegen das Dehnen. Da eine gute Spreizfähigkeit jedoch für alle turnerischen Elemente eine Grundvoraussetzung darstellt, darf dieser Punkt dennoch nicht übergangen werden. Vielmehr ist es wichtig den Schülern durch Partnerübungen oder kleine Wettspiele Verantwortung zu übertragen und sie zu animieren (Partnerdehnen, „Wer kommt mit der Faust auf den Boden?“, ...).

Koordinative Fähigkeiten: Orientierungsfähigkeit

Da man bei der Ausführung eines Rades automatisch in eine „Kopfüber“-Situation gerät, ist es sinnvoll die Orientierungsfähigkeit vorab zu trainieren. Hierzu kann eigentlich jede Übung verwendet werden, bei der die Körperposition im Raum verändert wird. Ein Beispiel wäre das zehnmalige Umrunden eines Basketballballes, der dabei mit der Hand berührt wird, und anschließendem Sprint geradeaus. Hierbei wird der Kopf nach unten genommen und die Orientierung durch das Drehen automatisch gestört.

Methodik

- Drehhocke über Langbank
- über Bänke radeln (2-3-4 Riegen) (mit/ohne Aufdrehen)
(→ Bewegungsaufgabe schwerer als Zielübung)
- Rad durch Weichbodentunnel (Beidseitigkeit)
- Rad über Turnmatten mit Abstand
- Rad von Langbank herunter auf gleichhohen Mattenberg
(Stützstelle auf der Bank, Landung auf der Matte)
(→ Breite der Bank erzwingt Konzentration)
- 3 Riegen machen auf einer Bodenbahn nebeneinander Räder



(→ bessere Konzentration, Körperspannung und Körperkontrolle aus Angst vor Verletzung und Verantwortung)
Räder in einer Linie turnen (→ Gasse mit Hilfe von 2 Seilen auslegen, welche immer enger wird)

Ideen für weitere Unterrichtsstunden
mehrere Räder am Stück / im Kreis
Synchronturnen
Kür
einarmiges Rad

Abschluss / Ausdehnen

Abschließende Tipps für das Gelingen des Rezepts:

Die exakte turnerische Bezeichnung für ein Rad im herkömmlichen Sinne ist:

„Handstützüberschlag seitwärts“

Das Rad soll über einen Handstand angesetzt werden. Erst kurz vor dem Bodenkontakt der Hände wird die Gliederkette Hände-Schulter-Hüfte seitlich aufgedreht. Nach der Stützphase erfolgt dann wiederum eine viertel Drehung. Diesmal ausgehend von den Füßen mit der Gliederkette Hüfte-Schulter-Arme.

Literaturhinweise

Gerling, I. & Steuri, R. (1994): „Fundamentale Bewegungsformen im Gerätturnen“. In: Fédération Internationale de Gymnastique (Hrsg.): Handbuch Ausbildung zum Übungsleiter/ zur Übungsleiterin/ Allgemeines Turnen mit FIG-Zertifikat, FIG/Schweiz, 23 ff.

Scharenberg S. (2000). In: Hilmer, J. (Hrsg.). Lehrbogen für Bewegung, Spiel und Sport Nr. 231, Fortsetzungslieferung Juni 2000, 21-27.

Scharenberg, S. (2009). Gerätturnen in der Oberstufe. In: SportPraxis, 11+12/2009. Limpert Verlag GmbH: Wiebelsheim

Bild 1: http://de.wikipedia.org/wiki/D%C3%BCsseldorfer_Radschl%C3%A4ger (8.9.10)

Infos / Kontakt

Bei Fragen/Anregungen/Kritik zu den Übungen können Sie sich aber auch gerne an mich persönlich wenden:

Bastian Schittkowski, Händelstr. 9, 74906 Bad Rappenau
basti-schitti@gmx.de