

### 3. TVM-Sportlehrertag: „Turnen bewegt den Sportunterricht!“ am 27. September 2013 in Montabaur

## AK 24: Handstützsprungüberschlag

Stephan Weinig

<b>Zielgruppe:</b>	Mittelstufe (ab Klasse 9)
<b>Voraussetzungen:</b>	Die Schüler sollten: <ul style="list-style-type: none"><li>• einen Handstand 30 sec an der Wand stehen können.</li><li>• einen Arm-Rumpf-Winkel von ca. 180° haben.</li><li>• ausreichende Körperspannung haben.</li><li>• Seilspringen können (prellender Absprung).</li><li>• über ausreichende Anlaufgeschwindigkeit verfügen.</li></ul>
<b>Lernziele:</b>	Die Schüler sollten in der Lage sein den Handstützsprungüberschlag mit Hilfestellung auszuführen. Dabei sollen die Schüler sich gegenseitig die Hilfestellung geben.
<b>Material:</b>	Einzel-, Glieder- und Langseile, Musikanlage

#### Organisation:

Um den Handstützüberschlag mit Schülern erarbeiten zu können müssen die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten dafür erreicht werden. Diese können mit Hilfe eines Stationstrainings erarbeitet werden.

Die Stationen sind so konzipiert, dass die Schüler sie in Eigenverantwortung ausführen können, und sich im Bedarfsfall gegenseitig Helfen und Sichern können. Es werden hier gezielt Einzelaspekte der Gesamtbewegung geschult. Die Schwierigkeitsgrade und die Ausführung der einzelnen Stationen können auch für eine Stufung in der Benotung genutzt werden.

Zum Erlernen der Hilfestellung sollte man folgende Punkte beachten:

- Es sollten immer zwei etwa gleichgroße Schüler Hilfestellung geben.
- Die Hilfesteller stehen quer hinter dem Gerät mit jeweils einer Schulter zusammen.
- Die jeweils äußere Hand fasst an den Oberarm (bei starker Hilfestellung am Handgelenk), die innere Hand wird auf das Schulterblatt gelegt.
- Der Schüler wird bis in den sicheren Stand gehalten.

Die Hilfesteller können nun den Turner ohne großen Kraftaufwand über ihre Schulter „abrollen“ lassen. Damit können sie dem Turner ein sehr sicheres Gefühl vermitteln und Ängste abbauen.

Wird nun im Laufe der Unterrichtsreihe der Aufschwung in den Handstand beschleunigt, so muss nun auch die Hilfestellung schneller zufassen. Sobald eine qualitative Verbesserung des Abdrucks aus den Schultern erfolgt, ist dies durch eine Flugphase nach dem Abdruck erkennbar. daher wird nun die Intensität der Hilfestellung abgebaut, indem die Hilfesteller nicht mehr mit den Schultern zusammen stehen und so die Bewegung besser begleiten können.

Fehlerquellen:

Für die Qualität des Handstützüberschlags sind 3 Punkte besonders zu beachten:

- Die Schüler müssen einen beschleunigten Anlauf und einen prellenden Absprung vorweisen, um in den Handstand auf dem Sprungtisch zu kommen.
- Ohne ein „ziehen der Ferse“ nach dem Absprung ist eine Handstandposition nicht möglich.
- Wird der Kopf vor oder während des Abdrucks vom Sprungtisch auf die Brust genommen (darum die Anweisung: „schau deine Hände an“), kann keine Stützreaktion mehr erfolgen. Daher fehlt die zweite Flugphase und der Schüler rollt ab.

### 1. Station: Prellsprünge



Ziel: Verbesserung des prellenden Absprungs

Arbeitsanweisung:

Springe beidbeinig mit den Fußballen vom Sprungbrett auf den Kasten. Die Arme werden im Absprung von unten nach oben geführt.

Variation:

Kombiniere die einzelnen Sprünge.

Laufe an und überspringe die Kästen.

### 2. Station: Anlaufschulung



Ziel: Beschleunigter Anlauf zum Einsprung auf das Sprungbrett.

Arbeitsanweisung:

Merke dir eine Anlaufmarkierung (ca. 15m von der Matte) und laufe mit hoher Geschwindigkeit über die Matte. Verschiebe nun die Anlaufmarkierung so, dass der Fuß des Sprungbeins auf der Matte aufkommt. (Die Anlaufgeschwindigkeit darf sich nicht ändern.)

### 3. Station: Handstützüberschlag in die Rückenlage



Ziel: Aufbau der Raumorientierung, Schulung der Stützreaktion aus den Schultern.

Arbeitsanweisung:

Schwinge auf in den Handstand und lasse dich gestreckt in die Rückenlage auf der Matte fallen. Schau dabei die Hände an!

Variation: Aus dem Angehen aufschwingen zum Handstützüberschlag in die gestreckte Rückenlage.

### 4. Station: Handstützüberschlag vom hohen Kasten mit Hilfestellung in den Stand.



Ziel: Aufbau der Raumorientierung, Erfahren einer zweiten Flugphase.

Arbeitsanweisung: Schwinge auf über den Handstand und schau bis zum Stand deine Hände an.

Hilfestellung: 2 Schüler stellen sich mit den Schultern zusammen. Jeweils eine Hand fasst an den Unterarm (Oberarm), die andere auf das Schulterblatt. Den Turner nun über die Schulter in den Stand führen.

### 5. Station: Beschleunigter Aufschwung in den Handstand



Ziel: Beschleunigung der Fersen, Verbesserung der Körperspannung.

Arbeitsanweisung:

Schwinge auf in den Handstand und schlage die Fersen (Beine sind gestreckt) schnell und gleichzeitig an die Matte.

Vorsicht: Hände höchstens eine Handbreite von der Matte entfernt aufsetzen!

### 6. Station: Handstützüberschlag in die Rückenlage auf dem Mattenberg.



Ziel: Handstützüberschlag mit einer Flugphase nach dem Abdruck aus den Schultern in die gestreckte Rückenlage.

Anweisung: Schneller Anlauf. Nach dem Absprung die Fersen hinten hochziehen und beim Handaufsatz feste aus den Schultern gegendrücken. Schauge die Hände dabei an.

7. Station: Handstützüberschlag mit Hilfestellung in den Stand.



Ziel: Gesamtbewegung Handstützüberschlag mit Hilfestellung in den Stand ausführen.  
Anweisung: Springe den Handstützüberschlag und lande im Stand.