

4. TVM Sportlehrertag: „Motivation im und durch Sport!“ am 22. September 2017 in Daun

AK 4: Stützen und Handstehen

Apl. Prof. Dr. Swantje Scharenberg

- Leistung (Wettkampf, **Erfolg**) Ausdruck (Darstellung, Gestaltung)
 Gesundheit (Fitness und Wohlbefinden) Miteinander (soziales Lernen, Umwelt)
 Spannung, Spiel (Risiko, Abenteuer) Eindruck (Körpererfahrung)

Zielgruppe: Mittelstufe

Lernziele & Kompetenzen: Erweiterung des natürlichen Bewegungsdranges durch fachlich definiertes Bewegungsangebot, Entwicklung von Selbstvertrauen und Mut, Zeigen von Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft, Sammeln vielfältiger Materialerfahrungen

Materialien:

2 Mattenläufer (12m x 2m)	1 Volleyball	Pro TN ein Theraband
10 Turnmatten	2 Softbälle	
8 kleine Kästen	2 Reutherbretter	
2 Sprungkästen (5-teilig)		

Didaktisch-methodische Vorüberlegungen

Unsere Handgelenke können sehr viel aushalten, wenn wir sie trainieren, d.h. ihnen Aufgaben zum Stützen oder Handstehen geben, aber auch Kompensationsmöglichkeiten wie Hängen bieten. Beim Kreistraining (siehe Beispiele

von Ilona Gerling/Rudi Steuri in: Gerling, I. (2006). Kinder turnen. Helfen und Sichern. Aachen, Meyer & Meyer-Verlag) können vielfältige Herausforderungen verbunden werden, dabei ist in der Zusammenstellung darauf zu achten, dass sich Belastung und Entlastung stets abwechseln und die Übungen so gewählt sind, dass hier physiologisch sinnvoll gearbeitet wird.

Ist dann noch der Mittelkörper gekräftigt, beispielsweise durch mit Pfeifen verbundenem Training der Schiffchenpositionen oder durch Baumstammtransport oder Waldarbeiter (viele Beispiele in Scharenberg, S. (2011). Gerätturnen in der Schule. Keine Angst vor Reck, Barren & Co. Wiebelsheim, Limpert-Verlag), kann der Handstand – das Stehen von 2-3 Sekunden –, ein Element im Gerätturnen, daraus entwickelt werden.

Dabei tragen wir zunächst nur einen Teil unseres Körpergewichts.

Auswahlkriterien für die Aufgaben:

- Bekannte Bewegungen nutzen
- Gesundheitsbewusstes Üben ermöglichen
- Körperliche Entwicklung beachten

Bewertung

Die Bewertung erfolgt über die Selbsteinschätzung. Physiologisch richtige Ausführung steht über dem Handstand im freien Raum.

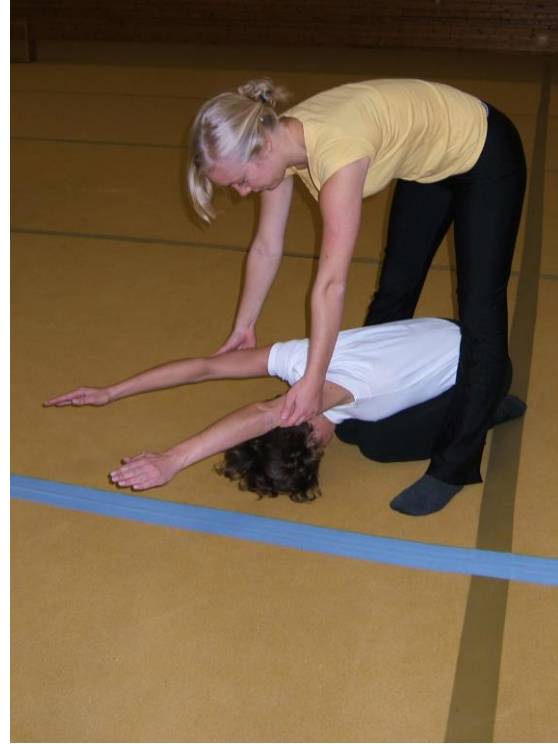
Der Handstand ist ein Kunststück, das viel Übung erfordert, jedoch für eine breite Bevölkerungsschicht interessant und attraktiv ist sowie eine Herausforderung für die Eigenrealisation darstellt. **Achtung, vom Üben des Handstandes vor einer Weichbodenmatte ist dringend abzusehen.**

Methodik

In der Erwärmung sollten speziell Übungen zum Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels ausgeführt werden sowie Übungen zur Spreizfähigkeit. Hierbei ist darauf zu achten, dass der Körper möglichst nicht ausweichen kann und „achsengerecht“ gearbeitet wird, dass heißt die Beweglichkeit der Hüfte nicht zugunsten einer Verwringung in der Lendenwirbelsäule erfolgt.

Dehnübungen sollten mindestens 30sec. gehalten werden.

Beispiele für passive Schulterdehnung:



Beispiele für die Erhöhung der Hüftbeweglichkeit und der Spreizfähigkeit:



Das direkte Elementlernen beginnt mit einer gezielten Stützkraftschulung und Mittelkörperspannung in der gestreckten Körperposition über folgende Übungen, die jeweils das Prinzip vom Bekannten zum Unbekannten bzw. vom Leichten zum Schweren bzw. vom Einfachen zum Komplexen berücksichtigen:

1. Verkürzung des Hebels durch Nicht-Einbeziehung des Arm-Rumpf-Winkels:
 - Pendeln als Dreieraufgabe (siehe Scharenberg, S. in Bieligg, M. (Hg.)(2013). Das große Limpert Buch des Erlebnissports. Wiebelsheim, Limpert-Verlag).
 - Kopfunterpendeln als Dreieraufgabe an kleinen Kästen (siehe Scharenberg, S. (2011). Gerätturnen in der Schule. Keine Angst vor Reck, Barren & Co. Wiebelsheim, Limpert-Verlag).
 - Einbeziehung der Aufgaben des neuen Deutschen Sportabzeichens hier zum Halten der Mittelkörperspannung: Material: Drei kleine Kästen und eine Turnmatte

1 (Bronze)	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Schulterstand mit Stütz der Hände und Aufschwingen der Beine nacheinander ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
2 (Silber)	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Schulterstand mit Stütz der Hände und Anhocken und Strecken der Beine ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
3 (Gold)	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Schulterstand mit Stütz der Hände (Beine beliebig) ausgeführt (Anlage steht frei im Raum) und die gestreckte Endposition 2 Sekunden halten.

2. Einbeziehung des Arm-Rumpf-Winkels:
 - Aus der Bauchlage auf einem mehrteiligen Kasten wird bis zur Hüfte nach vorne gerutscht, so dass die Hände vor dem Kasten auf dem Boden aufsetzen können bei maximal geöffnetem Arm-Rumpf-Winkel, jedoch geringerer Stützbelastung. Nun wird ein Bein bis in die Senkrechte nach oben geführt, dann wieder abgelegt und gegengleich gearbeitet.
 - Aus der gleichen Ausgangsposition werden nun nacheinander beide Beine nach oben geführt, so dass – ggf. mit Hilfeleistung – ein Handstehen maximal dicht am Kasten möglich wird.
 - Wandhandstand (vorlings) a) mit Zusatzaufgaben, die die Belastungszeiten im Stütz verlängern oder ein Verlagern des Körpergewichts erforderlich machen
b) als Schräghandstand zur Mittelkörperkräftigung

3. Vorbereitungsphase: Anschwingen:



- Aus dem Ausfallschritt (über Bodenmarkierung hier Weite fordern) Aufsetzen der Hände bei geöffnetem Arm-Rumpf-Winkel und Scherhandstütz.
- Den Scherhandstütz mehrfach wiederholen und versuchen, in der Luft den gesamten Vor- und Nachnamen zu sagen 😊.
- Einbeziehung der Aufgaben des neuen Deutschen Sportabzeichens hier zum Erreichen der Grobform Handstand: Material: 3 Matten, Wand, 1 kleiner Kasten

1 (Bronze)	Aus dem Aufschwingen Handstand auf der Matte vor einer Wand, Handabstand zur Wand ca. 30 cm. Die Wand darf für die Gültigkeit des Versuchs nicht berührt werden. Die Position muss kurz erreicht (Füße berühren sich kurz), aber nicht gehalten werden.
2 (Silber)	Aus dem Aufschwingen Handstand auf der Matte, Sicherung durch zwei Personen.
3 (Gold)	Aus dem Aufschwingen Handstand auf der Matte, eine Person steht daneben auf einem kleinen Kasten und lässt seine Hand zwischen den Füßen des Turnenden einklemmen. Nun versucht er diese nach oben herauszuziehen. Der Turnende hält die Handstandposition 2 Sekunden.

4. Technikhinweise

- Anfängern fällt es leichter, den Handstand „von oben“ anzusetzen, d.h. aus dem Ausfallschritt, Arme sind dicht an den Ohren.
- Die Kopfhaltung beim Handstand sollte – anders als beim nachfolgenden Bild – neutral sein, der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, die Hände sind im Blickfeld.



Sekunden gehalten werden.

Die Endposition sollte 2-3

5. Hilfeleistung bzw. Sicherheitsstellung

- Üblich ist der Klammergriff am Oberschenkel (idealer Weise beidseitig von zwei HelferInnen).
- Das Halten an der Hüfte ermöglicht die Kontrolle des gleichmäßigen Stützes.
- Das Halten am Bauch mit dem sogenannten Sandwich-Griff ist eine gute Schulung für die Mittelkörperkontrolle.

Beschreibung der Unterrichtseinheit

Nach der Begrüßung werden in der Erwärmung bereits Übungen zur Handgelenksmobilisation und der Schulter- sowie Hüftbeweglichkeit integriert.

Im Hauptteil wird das Handstehen durch einzelne, oben aufgeführte Übungsformen erarbeitet.

Beim kindgerechten Abschluss sollte auf die Entlastung der Handgelenke Wert gelegt werden, beispielsweise durch eine Pendelstaffel.

Vorbereitung, Aufbau & Besonderheiten

Es wird mit den Schülerinnen und Schülern gemeinsam auf- und abgebaut.

Verlaufsübersicht der Einheit

Zeit	Phase	Lehraktivität	Erwartete Lernaktivität	Material/ Anmerkung
5 min	Einführung	Begrüßung und Vorstellen des Themas	Konzentration	
10 min	Vorbereitung	Erwärmung mit Aufgaben aus dem Stützkraftzirkel von Steuri & Gerling	Verbesserung der Körperspannung und Kräftigung der Stütz- und Rumpfmuskulatur	Ggf. Stationskarten (vgl. Gerling 2006)
25 min	Hauptteil	Vermittlung des Handstehens	Koordinationsschulung, Orientierungsfähigkeit	Entsprechend der Übungsauswahl
5 min	Schluss	Pendelstaffel	Wettkampf	Staffelhölzer

Literaturhinweise & Empfehlungen zum Thema

Michael Bielgk (Hrsg.) (2012). Das große Limpert Buch des Erlebnissports. Limpert-Verlag: Wiebelsheim.

Ilona Gerling (2006). Kinder turnen. Helfen und Sichern. Meyer & Meyer-Verlag: Aachen.

Swantje Scharenberg (2011), Gerätturnen in der Schule. Keine Angst vor Reck, Barren & Co. Limpert-Verlag: Wiebelsheim.



Happy Handstands!