

Rund ums Überschlagen

Schulung der Stützkraft und Bewegungserfahrung mit Über-Kopf-Bewegungen sammeln

- Spiele:
 - Brückenfangen
 - Liegestützfängen
 - Krebsfußball
 - Haltet die Seite frei
- Platzwechsel:
 - 2 Turner gehen nebeneinander in einen Handstand mit Bauch zur Wand und versuchen, die Plätze zu tauschen
 - mit mehreren Kindern sind „Sortieraufgaben“ möglich, z.B. ordnet euch nach dem Vornamen / der Größe / ...
- Scherhandstand über die Mattenecke
- Scherhandstand frei
- Sprossenwand hoch wandern
- Hohe Hockwende über die Bank
- Schwingen oder Stützwandern am Parallelbarren
- Auf- und Abspringen am Barren / Reck
- Kastenstützen – Liegestützposition
- Dips
- Bank hochziehen / wegschieben
- Stützen an Ringen oder auf Bällen
- Schubkarren

Handstand

Helfen und Sichern

Anfangs: Klammergriff am Oberschenkel (nicht am Knie!)

Später: Gleichgewichtshilfe an Hüfte oder Schulter

Oder: Turner versucht die Hand des Trainers zwischen seinen Füßen festzuhalten

Anzustrebende Bewegungsmerkmale

- Körper bildet eine Gerade: Hände – Schulter – Rücken – Hüfte – Füße
- Schulterbreiter, paralleler Handaufsatz; Finger gespreizt
- Kopf in neutraler Haltung
- Gestreckter Arm-Rumpf-Winkel (180°)
- Hohe Bewegungsweite

Hinweis zur Bewegungsweite:

Als Orientierung kann sich der Turner gestreckt auf den Boden legen. Der Handstand beginnt und endet im Schlusstand genau dort, wo sich die Füße des Turners befanden. Die Hände werden dort aufgesetzt, wo sich die Fingerspitzen des Turners im Liegen befanden.

Rad

Helfen und Sichern

Hüftdrehgriff bzw. Klammerdrehgriff

- Der Trainer befindet sich „hinter“ dem Turner, d.h. wird das Rad mit dem linken Bein begonnen (= Abdruckbein), so steht der Trainer links vom Turner und streckt ihm bereits die rechte ausgedrehte Hand entgegen (aus Trainersicht kommt der Turner von rechts).
- Nahe und ferne Hand umgreifen die Hüfte des Turners, um die Stabilisation und die Richtung zu sichern.



Anzustrebende Bewegungsmerkmale

- Stützstellen nacheinander auf einer Linie: Füße – Hände – Füße
- weite Spreizung der Beine in Handstützposition
- Landung im Seitstand oder Querstand
- Hohe Bewegungsweite

Quellen

- Bessi, Flavio (2009). Materialien für die Trainerausbildung im Gerätturnen 1. Lizenzstufe. Eigenverlag: Freiburg.
- Dober, Rolf. (2013). www.sportunterricht.de
- Gerling, Ilona E. (2011). Basisbuch Gerätturnen. Meyer & Meyer Verlag: Aachen.