



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN KOPFSTAND- ERFAHRUNGSORIENTIERT



Präambel

Ein Kopfstand, bei dem der Kopf frei in der Luft schwebt, dafür findet sich in der Terminologie des Gerätturnens, der Turnsprache, kein Begriff.

Aus Sicht der Expert*innen handelt es sich bei dem nachfolgenden Lehrweg, methodisch gestaffelt von Bronze zu Gold, eher um einen Stand auf den Schultern. Die Idee für diese Herausforderung im Grundschulalter war, einen Kopfstand gesundheitsförderlich – also ohne Belastung des Nackens – an Kleingeräten zu vermitteln und eigenmotorisch, ohne die taktile Hilfeleistung durch die Lehrkraft, zu üben und zu erlernen. Im Grunde müsste also der Titel Vermittlung des Kopfstandes durch Stehen auf den Schultern lauten, andererseits gibt es natürlich hier viele Synergieeffekte zum Schulterstand am Parallelbarren.

Die Sportart Gerätturnen gehört zu den „kompositorischen Sportarten“, die durch Ästhetik bis in die (gestreckten) Fußspitzen geprägt sind. Aber – und das ist entscheidend! – beim Deutschen Sportabzeichen wird die Grobform gefordert und als „geschafft“ anerkannt. Also, wenn erkennbar ist, dass das Gezeigte nicht eine Rolle vorwärts ist, sondern ein Kopfstand mit Geräthilfe, dann ist die Aufgabe erfüllt. Dass es „nur“ um die Grobform geht, erfordert für Gerätturn-Versierte einen „Spagat“: einerseits schulen sie ihre Aktiven in einer kompositorischen Sportart, bei der richtige Techniken und optimale Ausführung neben den „Kunststücken“ den Charakter dieser Bewegungskultur ausmachen, andererseits sollen sie das Gerätturnen auch anders denken, also die Grobform im Deutschen Sportabzeichen ggf. sogar mit „Gold“ honorieren, wenn quasi „ohne Technik“, sondern nur mit Kraft und Mut ein Kopfstand realisiert wird – für viele Schulkinder ein „Kunststück“, auf das sie stolz sein können! Was es für den Kopfstand braucht, ist zweifellos Kraft, in diesem Fall Körperkontrolle (Spannung), deswegen auch die Zuordnung zu dieser „Disziplingruppe“.

Die Rückbewegung in die Ausgangsposition ist freigestellt. Auch hier reiben sich die Expert*innen verwundert die Augen. Jedoch steht erneut die Eigenmotorik im Vordergrund, das Erproben und die Bewegungsvielfalt.

Die Fotos und Videos sind zu Illustrationszwecken erstellt und spiegeln die Schulwirklichkeit, wie stets im Gerätturnen geht jedoch Text vor Bild.

Viele fragen, ob der Kopfstand nicht auch direkt auf einer Turnmatte ausgeführt werden kann. Hier ist die eindeutige Antwort: NEIN!, die Aufgabe ist ausschließlich an dem beschriebenen Aufbau zu zeigen. Denn mit den Anforderungen im Gerätturnen im DSA ist eine gesundheitsbewusste Realisierung verbunden. Wie gesagt, hier geht es um die Mittelkörperspannung, die nicht einfach so zwischen den Kästen zu halten ist, wenn die Stirn mit den Händen kein Dreieck bilden kann. Andererseits ist somit die Halswirbelsäule nicht belastet! Auf der Turnmatte wäre das ganz anders.

Im vorliegenden Beitrag wird der Kopfstand mit der erfahrungsorientierten Methode vermittelt.

Übersicht

- **Vorbereitende Übungen**
 - 1. Schräges Brett
 - 2. Kopfball auf allen Vieren und kleiner Sechsfüßler
 - 3. Baumstammtransport
- **Lernstufenplan**
- **Angestrebte Ziele**
 - Aufbau
- **Lernstufe 1 – Ausgangsposition, Aufsetzen der Hände, Stützaufnahme und absenken der Schultern sowie Rückbewegung**
 - Übung
 - 1. Stützaufnahme, kontrolliertes Absenken der Schultern und Rückbewegung
- **Lernstufe 2 – Kopfstand über Schwung- und Druckbeineinsatz (Aufbau zunächst vor einer Wand)**
 - Übungen
 - 1. Annäherung an die Position Kopfstand mit Geräthilfe Wand
 - 2. Hochführen des Schwungbeines in den Kopfstand vor einer Wand
 - 3. Flüchtiger Kopfstand über Schwung- und Druckbeineinsatz (BRONZE)
- **Lernstufe 3 – Kopfstand über Hocken und Strecken der Beine (Aufbau zunächst vor einer Wand)**
 - Übungen
 - 1. Schulterstand mit Geräthilfe vor der Wand
 - 2. Gehockt-gestreckt angesetzter Kopfstand
 - 3. Flüchtiger Kopfstand über Hocken und Strecken der Beine (SILBER)
- **Lernstufe 4 – Gesamtbewegung (Aufbau frei im Raum mit Mattenabsicherung)**
 - Übungen
 - 1. Kopfstand über Schwung- und Druckbeineinsatz mindestens zwei Sekunden (GOLD)
 - 2. Kopfstand über Hocken und Strecken der Beine mindestens zwei Sekunden (GOLD)
- **Arbeitsmaterial**
 - Kopfstand über Schwung- und Druckbeineinsatz (1.1)
 - Kopfstand über Hocken und Strecken der Beine (1.2)
 - Lernstufen – Check: ✓ Kopfstand über Schwung- und Druckbeineinsatz (2.1)
 - Lernstufen – Check: ✓ Kopfstand über Hocken und Strecken der Beine (2.2)

- Schüler – Check Kopfstand über Schwung- und Druckbeineinsatz (3.1)
- Musterlösung Schüler – Check ✓ Kopfstand über Schwung- und Druckbeineinsatz (3.1.1)
- Schüler – Check ✓ Kopfstand über Hocken und Strecken der Beine (4.1)
- Musterlösung Schüler – Check ✓ Kopfstand über Hocken und Strecken der Beine (4.1.1)
- Bewertungsbogen nach DOSB – Prüfungswegweiser (5)
- Beobachtungsmerkmale (6)
- **Videos**
 - Schräges Brett (1)
 - Aufsetzen der Hände, Stützaufnahme, Absenken der Schultern sowie Rückbewegung (2)
 - Hochführen des Schwungbeines in den Kopfstand vor einer Wand (3)
 - Gehockter Kopfstand (4)
 - Flüchtiger Kopfstand über Hocken der Beine (SILBER) (5)
 - Kopfstand über Schwung- und Druckbeineinsatz mindestens zwei Sekunden (GOLD) (6)
 - Kopfstand über Hocken und Strecken der Beine mindestens zwei Sekunden (GOLD) (7)
- **Quellenverzeichnis**

Vorbereitende Übungen

1. Schräges Brett ▶ 1

Zielstellung

Mittelkörperspannung



Organisation

Mehrere Bänke stehen in der Halle. An jeder Bank liegen auf Lücke sechs (3+3) Turnmatten. Es werden Pärchen gebildet, jeweils 12 Personen können pro Bank aktiv sein.

Ausgangsposition

Eine Person liegt mit dem Rücken auf der längsgelegten Matte, die Fersen liegen geschlossen auf der Bank auf.

Übungsablauf

Die Person, die auf dem Rücken liegt, versucht von den Fersen bis zu den Schultern ein schräges Brett zu machen, indem sie das Gesäß vom Boden abhebt und den Körper anspannt. In dieser Position verharrt sie während der gesamten fünf Durchgänge. Der/die Partner/in krabbelt unter dem schrägen Brett hindurch, steht auf und springt über die liegende Person beidbeinig drüber, um erneut unter dem schrägen Brett hindurch zu krabbeln. Nach fünf Durchgängen wird gewechselt.

Differenzierungsangebot



Die Füße werden – anstatt diese auf eine Bank zu legen – vom Partner/von der Partnerin nur so weit angehoben, dass das Gesäß bei der Schräglage gerade nicht mehr auf dem Boden ist. Zunächst werden beide Füße gehalten und als Variation wird plötzlich nur an einem Fuß festgehalten, dabei darf der Körperzusammenschluss nicht aufgegeben werden. Das unter dem schrägen Brett Durchkrabbeln fällt hier ersatzlos weg.

2. Kopfball auf allen Vieren und kleiner Sechsfüßler

Zielstellung

Stützkraft



Organisation

- a) Zwei Partner*innen haben jeweils einen Softball.
- b) Zwei Personen finden sich als Paar zusammen.

Ausgangsposition

- a) Beide Personen sind im Vierfüßlerstand und „stehen“ sich gegenüber, zwischen ihnen liegt ein Ball.
- b) Eine Person geht in die Bankposition, die andere stützt sich vor der ersten Person ab und legt die Unterschenkel auf den oberen Rücken. Dann hebt die erste Person ihre Knie vom Boden ab.

Übungsablauf

- a) Beide einigen sich, wer den ersten Kopfball ausführt, der zunächst möglichst genau zum Partner/zur Partnerin gespielt werden soll. Abstand und Richtung können nach und nach variiert werden. Ist der Ball wesentlich am Partner/an der Partnerin vorbeigeköpft worden, muss derjenige bzw. diejenige, der/die diesen zuletzt berührt hat, den Ball zurückholen, darf sich dabei aber ausschließlich auf allen Vieren bewegen.
- b) Der kleine Sechsfüßler setzt sich vorwärts in Bewegung, wobei die Aktionen der beiden Partner*innen von ihnen selbst koordiniert werden muss.

Differenzierungsangebot

- Der Kopfball im Vierfüßlerstand wird auf einer Weichbodenmatte mit daraufliegenden Turnmatten ausgeführt (alternativ Niedersprungmatte).
- Der kleine Sechsfüßler wird entweder als „Tausendfüßler“ angeboten oder zwei „Mehrfüßler“ bieten sich einen Wettkampf.

3. Baumstammtransport

Zielstellung

Körperspannung

Organisation

Ein Bodenläufer, alternativ mehrere kleine Turnmatten, die quer aneinandergelegt werden und so einen Bodenläufer ergeben.

Ausgangsposition

Fünf Personen liegen alle vorlings (also mit dem Bauch) oder alle rücklings ca. 20cm voneinander entfernt wie die Heringe in der Büchse mit dem Kopf zur gleichen Seite parallel nebeneinander auf den Turnmatten. Eine weitere Person legt sich quer über diese fünf „Baumstämme“.

Übungsablauf

Auf Kommando wälzen sich alle Baumstämme zur gleichen Seite und transportieren damit den oberliegenden Stamm vorwärts.



Variation

- Dieser Baumstammtransport kann noch erweitert werden, indem sich der transportierte Baumstamm nach seinem Transport sofort in die Reihe der sich wälzenden Baumstämme einreicht und der vorderste Baumstamm sich nun zum Transport auf die anderen legt, etc. Das Spiel kann auch als Wettspiel ausgeführt werden, bei dem zwei Teams auf unterschiedlichen Mattenbahnen gegeneinander antreten. Gewonnen hat das Team, das zuerst das Ende der Mattenbahn auf die oben beschriebene Art erreicht hat.

Hinweise zu Methodik und Sicherheit

- Die ca. 20cm Abstand müssen eingehalten werden, damit die Baumstämme sich beim Wälzen nicht gegenseitig behindern.
- Ob die Baumstämme auf dem Bauch oder auf dem Rücken liegen und ob der zu transportierende Baumstamm die Bauch- oder Rückenlage wählt, sollte in der Bewegungsaufgabe nicht vorgegeben werden. Auch die genaue Lage des zu transportierenden Stammes wird nicht festgelegt.

Lernstufenplan



Der Lernstufenplan schlägt einen methodischen Weg für die Vermittlung der Technik „Kopfstand“ vor. Die Idee des Deutschen Turner-Bundes hinter dieser Vermittlungsform im Rahmen des Deutschen Sportabzeichens war, den Kopfstand gesundheitsförderlich, d.h. ohne Nackenbelastung, und selbsttätig zu vermitteln, deswegen wird auf taktile Hilfeleistung verzichtet und stattdessen Geräthilfe eingesetzt.

Ein Kopfstand am Boden ist beim Deutschen Sportabzeichen nicht erwünscht und ersetzt nicht die hier gestellten Anforderungen.

Die formulierten Lernziele orientieren sich auf jeder Stufe an der zu vermittelnden Technik (Grobform).

Der Kopfstand wird im ersten Teil vorbereitet und dann über vier Lernstufen mit variantenreichen Übungen erlernt. Die Lernstufen beinhalten vier bis sieben Leistungsmerkmale, die von allen Schülerinnen und Schülern erreicht werden sollen, um in die nächste Lernstufe überzugehen. Der Lernschwerpunkt liegt auf den ausgewiesenen Bewegungsmerkmalen einer Lernstufe. Die Differenzierungsmöglichkeiten dienen der individuellen Förderung der Schülerinnen und Schüler. Das Lernen kann mit Arbeitsmaterialien und Videos unterstützt werden. Die Zielstellung zum Erreichen von Bronze-Silber-Gold ist stets die Grobform, die erkennbare Ausführung des Elementes. Diese wird auch in den Texten beschrieben. Um eine Orientierung für Lehrende wie Lernende zu erhalten, demonstrieren die Videos und Fotos eine Umsetzung mit Schüler*innen einer vierten Grundschulklasse.



Angestrebte Ziele

Stufe 1 – Ausgangsposition, Aufsetzen der Hände und Schultern sowie Rückbewegung

- **Fersensitz, Kniestand oder Bankposition**
- **Handaufsatz nah am Körper je auf einem kleinen Kasten**
- **Stützaufnahme und durch Beugen der Arme kontrolliertes Vorbringen des Oberkörpers mit Anheben des Gesäßes**
- **Absetzen der Schultern auf der Mitte der Kästen (Keine Beintätigkeit)**
- **Hoch- und zurückdrücken des Oberkörpers mit den Armen in die Ausgangsposition**

Stufe 2 – Kopfstand über Schwung- und Druckbeineinsatz (Aufbau zunächst vor einer Wand)

- **Aufgesetzte Fußspitzen im Fersensitz, Kniestand oder in der Bankposition**
- **Stützaufnahme und vorverlagern des Gesäßes über die Schultern**

- **Schnellkräftiger, gestreckter Schwung- und nachrangig Druckbeineinsatz**
- **Abbremsen des Schwungbeines**
- **Druckbein holt das Schwungbein ein, geschlossene Beine mit weit geöffnetem Bein-Rumpf-Winkel**

Stufe 3 – Kopfstand über Anhocken und Strecken der Beine (Aufbau zunächst vor einer Wand)

- **Stützaufnahme und vorverlagern des Gesäßes über die Schultern, anhocken der Beine**
- **Strecken bzw. Öffnen des Bein-Rumpf-Winkels und der Kniewinkel nach oben**

Stufe 4 – Gesamtbewegung

(Aufbau frei im Raum mit Mattenabsicherung)

- **Koordinierter Beginn mit Beinschwung- oder Hockbewegung**
- **Stabile Überkopfposition mit offenem Bein-Rumpf-Winkel**
- **Kopfstand mindestens zwei Sekunden halten**

Aufbau

Der Aufbau der drei kleinen Kästen erfolgt in Y-Stellung. Die zwei parallel gestellten Kästen sind kopfbreit auseinander aufgebaut, der dritte Kasten wird direkt, ohne Lücke davorgestellt. Es ist sehr wichtig, darauf zu achten, dass die Kästen nicht auseinanderrutschen, ggf. werden sie auf Turnmatten gestellt.

Auch der Abstand der beiden parallel gestellten Kästen ist immer wieder neu zu justieren. Kinder haben einen großen Kopf und im Verhältnis dazu schmale Schultern. Damit die Auflagefläche für die Schultern vorhanden ist, müssen die Kästen so dicht wie möglich mit den Ohren der Kinder abschließen, ohne diese einzuklemmen.



Lernstufe 1 – Ausgangsposition, Aufsetzen der Hände und Schultern sowie Rückbewegung

In der Lernstufe 1 liegt der Fokus auf der korrekten Ausführung der Ausgangsposition (Fersensitz, Kniestand oder Bankposition), dem körpernahen Aufsetzen der Hände und dem kontrollierten Aufsetzen der Schultern auf die Kastenmitte mit Anheben des Gesäßes. Außerdem soll erprobt werden, wie eine sichere Rückbewegung in die Ausgangsposition aussehen kann.

Der Aufbau ist bewusst vor der Wand gewählt, da so für die Folgeübungen der Aufbau konstant bleibt und den Kindern bereits bekannt ist.

Übung

1. Aufsetzen der Hände, Stützaufnahme, Absenken der Schultern und Rückbewegung ▶ 2

Ausgangsposition

Fersensitz oder Kniestand auf dem einzelstehenden Kasten, ggf. Bankposition.

Übungsablauf

Handaufsatz auf den parallel gestellten Kästen. Stützaufnahme, beugen der Arme und vorbringen des Oberkörpers mit anheben des Gesäßes. Absetzen der Schultern auf die Kastenmitte. Der Kniewinkel beträgt ca. 110 Grad. Rückverlagern des Oberkörpers und aktives Zurück- und Hochdrücken durch Streckung der Arme in die Ausgangsposition.



Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- **Fersensitz oder Kniestand**
- **Stützaufnahme, beugen der Arme und kontrolliertes Vorbringen des Oberkörpers mit anheben des Gesäßes**
- **Absetzen der Schultern auf die Kastenmitte**
- **Zurück- und Hochdrücken des Oberkörpers durch Streckung der Arme in die Ausgangsposition**

Lernstufe 2 – Kopfstand über Schwung- und Druckbeineinsatz

(Aufbau zunächst vor einer Wand)

In Lernstufe 2 liegt der Fokus auf dem Erproben der Position Kopfstand, dem Erlernen über den Schwung- und Druckbeineinsatz und auf dem Entwickeln von Körperspannung in der Überkopfposition.

Übungen

1. Annäherung an die Position Kopfstand

Aufbau

Zwei kleine Kästen werden parallel mit der breiten Seite und kopfbreit auseinander direkt vor die Wand gestellt. Ein dritter Kasten wird längs ohne Lücke (Y) davor platziert.

Ausgangsposition

Fersensitz oder Kniestand oder Bankposition.

Übungsablauf

Aus dem Knien auf dem längsgestellten Kasten wird mit den Händen auf beiden quergestellten Kästen gestützt, der Kopf wird in die entstandene Gasse zwischen den beiden Kästen gesteckt, die Schultern werden auf die Kastenmitte gesetzt, und es wird versucht, das Gesäß über den Kopf zu bringen und dabei den Rücken aufzurichten, indem dieser an der Wand mit bewusstem Kontakt hochgerollt wird. Die Füße haben weiterhin Kontakt mit dem längsgestellten Kasten. Nun wird als nächstes ein Bein nach oben gestreckt und wieder zurück auf den Kasten geführt (wechselseitig und mehrfach ausführen).



Dann wird versucht, beide Beine nach oben zu führen und die Position mit Unterstützung der Wand zu halten.

Hat der Körper den längsgestellten Kasten verlassen, wird der einzelne Kasten von einer Person an die Seite gestellt, um den Rückweg (Rückbewegung freigestellt) aus dem Kopfstand zu erleichtern.

- **Stützaufnahme, beugen der Arme und absenken der Schultern auf die Kästenmitte**
- **Hochrollen des Rückens an der Wand**
- **Balance halten in Überkopfposition mit Wandunterstützung**

2. Hochführen des Schwungbeines in den Kopfstand vor einer Wand



Aufbau

Zwei kleine Kästen werden parallel mit der breiten Seite und kopfbreit auseinander direkt vor die Wand gestellt. Ein dritter Kasten wird längs ohne Lücke (Y) davor platziert.

Ausgangsposition

Fersensitz, Kniestand auf dem einzeln stehenden Kasten, bzw. Bankposition auf der Anlage.

Übungsablauf

Handaufsatz auf den parallel gestellten Kästen. Stützaufnahme, beugen der Arme mit vorbringen des Oberkörpers und anheben des Gesäßes, dabei absenken der Schultern auf die Kastenmitte.

Maximales Hochführen des Schwungbeines. Das Druckbein unterstützt die Bewegung durch Strecken des Beines und Druck mit der Fußspitze auf den Kasten und folgt dem Schwungbein nach. Die Bewegung wird ggf. durch die Wand gebremst.



- Aus Fersensitz, Kniestand oder Bankposition Stützaufnahme
- Beugen der Arme mit Vorbringen des Oberkörpers und Vorverlagern des Gesäßes über die Schultern, die auf die Kastenmitte abgesenkt werden
- Hochführen des Schwungbeines und Aktion des Druckbeines
- Überkopfposition gesichert durch die Wand

2. Flüchtiger Kopfstand über Schwung- und Druckbeineinsatz (BRONZE)

Aufbau

Frei in der Halle, nicht mehr vor der Wand. Bitte hinter die beiden parallel gestellten Kästen eine Turnmatte zur Absicherung legen.

Ausgangsposition

Fersensitz bzw. Kniestand auf dem einzeln stehenden Kasten.

Übungsablauf

Flacher Handaufsatz eher vorne auf den parallel gestellten Kästen, Finger zeigen in Bewegungsrichtung. Stützaufnahme, beugen der Arme mit vorbringen des Oberkörpers und anheben des Gesäßes sowie absenken der Schultern auf die Kastenmitte.

Maximales schnellkräftiges Hochführen (Schwingen) des (möglichst) gestreckten Schwungbeines. Kurz danach drückt das Druckbein aktiv vom Kasten ab, schwingt dem ersten Bein gestreckt nach und holt das Schwungbein ein, beide Beine sind kurzzeitig parallel/geschlossen.



Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 2

- **Stützaufnahme und absenken der Schultern auf die Kastenmitte**
- **Vorverlagern des Gesäßes über die Schultern, schnellkräftiger, gestreckter Schwung- und nachgängig Druckbeineinsatz**
- **Abbremsen des Schwungbeines, Druckbein holt das Schwungbein ein, geschlossene Beine mit weit geöffnetem Bein-Rumpf-Winkel**

Lernstufe 3 – Kopfstand über Hocken und Strecken der Beine

(Aufbau zunächst vor einer Wand)

In Lernstufe 3 liegt der Fokus auf dem Erlernen des Kopfstandes über die gehockten Beine mit Aufstrecken zu einem geöffneten Bein-Rumpf-Winkel.

Übungen

1. Gehockter Kopfstand 4

Aufbau

Zwei kleine Kästen werden parallel mit der breiten Seite und kopfbreit auseinander direkt vor die Wand gestellt. Ein dritter Kasten wird längs ohne Lücke (Y) davor platziert.

Ausgangsposition

Fersensitz bzw. Kniestand auf dem einzeln stehenden Kasten.

Übungsablauf

Handaufsatz auf den beiden parallel gestellten Kästen. Stützaufnahme, beugen der Arme mit vorbringen des Oberkörpers und anheben des Gesäßes sowie absenken der Schultern auf die Kastenmitte. Beidbeiniger Abdruck vom Kasten und Hochführen der Beine über Anhocken und Strecken zum Kopfstand.

Als methodische Hilfe ist – wie auf den nachfolgenden Fotos sichtbar – ein Turnschlappchen zwischen den Füßen eingeklemmt worden.



- **Stützaufnahme, vorbringen des Oberkörpers und absetzen der Schultern**
- **Vorverlagern des Gesäßes über die Schultern, beidbeiniger Abdruck vom Kasten**
- **Hochführen der Beine über Anhocken und Strecken zum Kopfstand**

2. Flüchtiger Kopfstand über Hocken der Beine: SILBER 5

Aufbau

Frei in der Halle, nicht mehr vor der Wand. Bitte hinter die beiden parallel gestellten Kästen eine Turnmatte zur Absicherung legen.

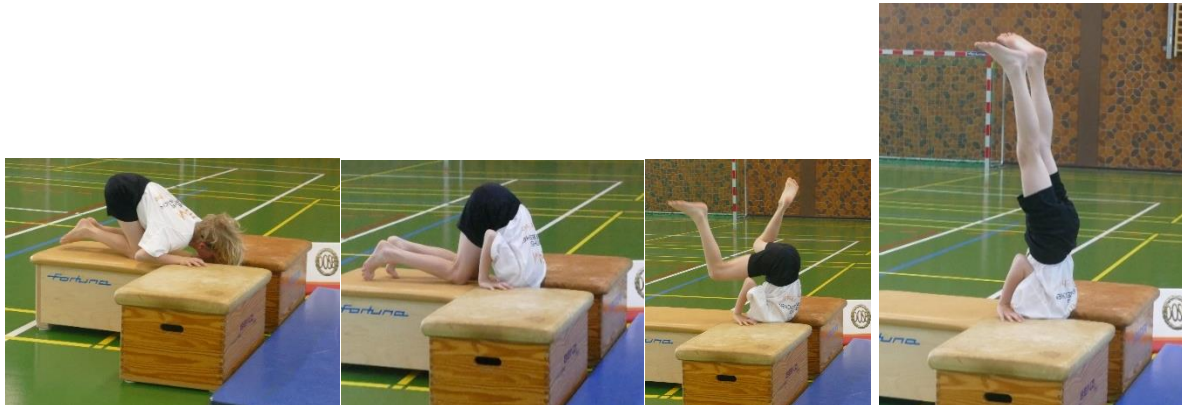
Ausgangsposition

Fersensitz bzw. Kniestand auf dem einzeln stehenden Kasten oder Bankposition.

Übungsablauf

Handaufsatz vorne auf den parallel stehenden Kästen. Stützaufnahme, beugen der Arme mit vorbringen des Oberkörpers und anheben des Gesäßes sowie absenken der Schultern auf die Kastenmitte. Beidbeiniger Abdruck vom Kasten und Hochführen der Beine über Anhocken und Strecken zum Kopfstand.

Bild Nummer drei zeigt die Grobform des Anhockens der Beine. Wie oben mehrfach erwähnt, erfüllt diese Ausführung die Silber-Anforderung, selbst wenn die Beine hier weit voneinander entfernt sind und ein Körperschluss auf Bild Nummer drei nicht erkennbar ist.



Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 3

- **Stützaufnahme, vorbringen des Oberkörpers und absenken der Schultern auf die Kastenmitte**
- **Vorverlagern des Gesäßes über die Schultern, beidbeiniger Abdruck vom Kasten**
- **Hochführen der Beine über Anhocken und Strecken zum Kopfstand**

Lernstufe 4 – Gesamtbewegung

(Aufbau frei im Raum mit Matten- absicherung)

Übungen

1. Kopfstand über Schwung- und Druckbeineinsatz mindestens zwei Sekunden (GOLD) ▶ 6

Aufbau

Frei in der Halle, nicht mehr vor der Wand. Bitte hinter die beiden parallel gestellten Kästen eine Turnmatte zur Absicherung legen.

Ausgangsposition

Fersensitz bzw. Kniestand auf dem einzeln stehenden Kasten oder Bankposition.

Übungsablauf

Handaufsatz vorne auf den parallel stehenden Kästen. Stützaufnahme, beugen der Arme mit vorbringen des Oberkörpers und anheben des Gesäßes sowie absenken der Schultern auf die Kastenmitte.

Das Schwungbein wird gestreckt nach oben geschwungen. Kurz danach drückt das Druckbein aktiv vom Kasten ab und schwingt dem ersten Bein gestreckt nach. Bei offenem Bein-Rumpf-Winkel bremst das Schwungbein ab, das Druckbein holt das Schwungbein ein, beide Beine sind kurzzeitig geschlossen. Der Kopfstand wird mit geöffnetem Bein-Rumpf-Winkel 2 Sekunden gehalten.



- **Stützaufnahme, vorbringen des Oberkörpers und absenken der Schultern auf Kastenmitte**
- **Vorverlagern des Gesäßes über die Schultern**
- **Hochführen der Beine über Schwung- und Druckbein**

2. Kopfstand über Hocken und Strecken der Beine

mindestens zwei Sekunden (GOLD) ▶  7

Aufbau

Frei in der Halle, nicht mehr vor der Wand. Bitte hinter die beiden parallel gestellten Kästen eine Turnmatte zur Absicherung legen.

Ausgangsposition

Fersensitz bzw. Kniestand auf dem einzeln stehenden Kasten.

Übungsablauf

Handaufsatz vorne auf den parallel stehenden Kästen. Stützaufnahme, beugen der Arme mit vorbringen des Oberkörpers und anheben des Gesäßes sowie absenken der Schultern auf die Kastenmitte.

Vorverlagern des Gesäßes über die Schultern, beidbeiniger Abdruck vom Kasten und Hochführen der Beine über Anhocken und Strecken zum Kopfstand. Der Kopfstand wird mit geöffnetem Bein-Rumpf-Winkel 2 Sekunden gehalten.



Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 4

- **Stützaufnahme, vorbringen des Oberkörpers und absenken der Schultern auf Kastenmitte**
- **Vorverlagern des Gesäßes über die Schultern**
- **Hochführen der Beine entweder über Schwung- und Druckbein oder über Anhocken und Strecken zum Kopfstand mit geöffnetem Bein-Rumpfwinkel**
- **Stand zwei Sekunden halten**



1.1

Kopfstand über Schwung- und Druckbeineinsatz



Ausgangsposition	Vorbereitungsphase	Hauptphase
<ul style="list-style-type: none"> - Fersensitz bzw. Kniestand auf dem einzeln stehenden Kasten oder Bankposition. 	<ul style="list-style-type: none"> - Flaches, paralleles Aufsetzen der Hände am vorderen Teil der beiden Kästen. - Die Finger zeigen nach vorn. - Stützaufnahme - Vorbringen des Oberkörpers mit Heben des Gesäßes - Absenken der Schultern jeweils auf Kastenmitte (Kastengasse). 	<ul style="list-style-type: none"> - Vorverlagern des Rumpfes bis über die Schulterstützstelle mit gleichzeitigem Aufschwingen des (möglichst gestreckten) Schwungbeines. - Abdruck vom Kasten und nachschwingen des (möglichst gestreckten) Druckbeins. - Das Druckbein holt das Schwungbein kurz vor dem Erreichen der maximalen Schwungbeinaktion ein, sodass beide Beine bei offenem Bein-Rumpf-Winkel geschlossen sind. - Kopf, Rücken, Beine und Füße bilden eine Linie zur Ganzkörperstreckung überkopf. - Die Beine und Füße sind geschlossen. - Das Gewicht liegt auf den Schultern und Händen (Viereck, keine Linie!) zur Stabilisierung der Bewegung.



1.2

Kopfstand über Hocken und Strecken der Beine



Ausgangsposition	Vorbereitungsphase	Hauptphase
<ul style="list-style-type: none"> - Fersensitz bzw. Kniestand auf dem einzeln stehenden Kasten oder Bankposition. 	<ul style="list-style-type: none"> - Flaches, paralleles Aufsetzen der Hände am vorderen Teil der beiden Kästen. - Die Finger zeigen nach vorn. - Stützaufnahme - Vorbringen des Oberkörpers mit Heben des Gesäßes - Absenken der Schultern jeweils auf Kastenmitte (Kastengasse). 	<ul style="list-style-type: none"> - Vorverlagern des Rumpfes bis über die Schulterstützstelle, anhocken und strecken der Beine - Kopf, Rücken, Beine und Füße bilden eine Linie zur Ganzkörperstreckung überkopf. - Die Beine und Füße sind geschlossen. - Das Gewicht liegt auf den Schultern und Händen (Viereck, keine Linie!) zur Stabilisierung der Bewegung.



Lernstufen – Check





Kopfstand über Schwung- und Druckbeineinsatz

Ausgangsposition	Vorbereitungsphase	Hauptphase	
		 	
Check 	Check 	Check 	
<ul style="list-style-type: none"> - Fersensitz bzw. Kniestand auf dem einzeln stehenden Kasten oder Bankposition 	<ul style="list-style-type: none"> - Flaches, paralleles Aufsetzen der Hände am vorderen Teil der beiden Kästen. - Die Finger zeigen nach vorn. - Stützaufnahme mit Vorbringen des Oberkörpers mit Heben des Gesäßes - Absenken der Schultern jeweils auf Kastenmitte (Kastengasse) 	<ul style="list-style-type: none"> - Vorverlagern des Rumpfes bis über die Schulterstützstelle mit gleichzeitigem Aufschwingen des (möglichst gestreckten) Schwungbeines. - Abdruck vom Kasten und Nachschwingen des (möglichst gestreckten) Druckbeins. - Das Druckbein holt das Schwungbein kurz vor dem Erreichen der maximalen Schwungbeinaktion ein, sodass beide Beine bei offenem Bein-Rumpf-Winkel geschlossen sind. - Kopf, Rücken, Beine und Füße bilden eine Linie zur Ganzkörperstreckung überkopf. - Die Beine und Füße sind geschlossen. - Das Gewicht liegt auf den Schultern und Händen (Viereck, keine Linie!) zur Stabilisierung der Bewegung. 	



Lernstufen – Check

Kopfstand über Hocken und Strecken der Beine




Ausgangsposition	Vorbereitungsphase	Hauptphase		
- Fersensitz bzw. Kniestand auf dem einzeln stehenden Kasten oder Bankposition	 <ul style="list-style-type: none"> - Flaches, paralleles Aufsetzen der Hände am vorderen Teil der beiden Kästen. - Die Finger zeigen nach vorn. - Stützaufnahme mit Vorbringen des Oberkörpers mit Heben des Gesäßes - Absenken der Schultern jeweils auf Kastenmitte (Kastengasse) 	  <ul style="list-style-type: none"> - Vorverlagern des Rumpfes bis über die Schulterstützstelle, anhocken und strecken der (möglichst geschlossenen) Beine - Kopf, Rücken, Beine und Füße bilden eine Linie zur Ganzkörperstreckung überkopf. - Die Beine und Füße sind geschlossen. - Das Gewicht liegt auf den Schultern und Händen (Viereck, keine Linie!) zur Stabilisierung der Bewegung. 		Check 


3.1

Schüler – Check Kopfstand über Schwung- und Druckbeineinsatz

NAME:

Ergänze die fehlenden Begriffe und hake die von Dir erfüllten Technikmerkmale ab.

Ablauf	Technikelement	Check ✓
Ausgangs- Position	<ul style="list-style-type: none"> Ich befinde mich im - sitz oder im - stand auf dem einzeln stehenden Kasten oder in der-position. 	-----
Vorbereitungs- Phase 	<ul style="list-style-type: none"> Meine setze ich auf die davorstehenden Kästen auf. Die Fingerspitzen zeigen nach Ich nehme Stütz auf und bringe meinen Oberkörper nach vorn, daswird angehoben. Die setzen auf die Kastenmitte auf. 	----- ----- ----- -----
Hauptphase  	<ul style="list-style-type: none"> Ich verlagere meinen Körper nach vorn bis über die Anschließend drücke ich mich mit meinem ab. Dasbein holt dasbein kurz vor der maximalen Schwungbeinaktion ein. Kopf, Rücken, Beine und Füße bilden eine Linie zur überkopf. 	----- ----- ----- -----



Musterlösung Schüler – Check Kopfstand über Schwung- und Druckbeineinsatz

3.1.1




Ausgangsposition	<ul style="list-style-type: none"> • Ich befinde mich im Fersensitz oder im Kniestand auf dem einzeln stehenden Kasten oder in der Bankposition. 	Check -----
Vorbereitungsphase	<ul style="list-style-type: none"> • Meine Hände setze ich auf die davorstehenden Kästen auf. • Die Fingerspitzen zeigen nach vorn. • Ich nehme Stütz auf und bringe meinen Oberkörper nach vorn, das Gesäß wird angehoben. • Die Schultern setzen auf die Kastenmitte auf. 	----- ----- ----- -----
Hauptphase	<ul style="list-style-type: none"> • Ich verlagere meinen Rumpf bis über die Schulterstützstelle mit gleichzeitigem Aufschwingen des gestreckten Schwungbeines. • Anschließend drücke ich mich mit meinem Druckbein ab. • Das Druckbein holt das Schwungbein kurz vor der maximalen Schwungbeinaktion ein, sodass beide Beine bei offenem Bein-Rumpf-Winkel geschlossen sind. • Kopf, Rücken, Beine und Füße bilden eine Linie zur Ganzkörperstreckung überkopf. • Das Gewicht liegt auf den Schultern und den Händen (Viereck, keine Linie!) zur Stabilisierung der Bewegung. 	----- ----- ----- ----- -----


4.1

Schüler – Check Kopfstand über Hocken und Strecken der Beine

NAME:

Ergänze die fehlenden Begriffe und hake die von Dir erfüllten Technikmerkmale ab.

Ablauf	Technikelement	Check ✓
Ausgangsposition	<ul style="list-style-type: none"> Ich befinde mich im - sitz oder im - stand auf dem einzeln stehenden Kasten oder in der-position. 	-----
Vorbereitungsphase 	<ul style="list-style-type: none"> Meine setze ich auf die davorstehenden Kästen auf. Die Fingerspitzen zeigen nach Ich nehme Stütz auf und bringe meinen Oberkörper nach vorn, daswird angehoben. Die setzen auf die Kastenmitte auf. 	----- ----- ----- -----
Hauptphase  	<ul style="list-style-type: none"> Ich verlagere meinen Körper nach vorn bis über die Meine Beine sind Ich meine Beine langsam nach oben bis mein Körper eine bildet. 	----- ----- -----


4.1.1

Musterlösung Schüler – Check Kopfstand über Hocken und Strecken der Beine

Ausgangsposition	<ul style="list-style-type: none"> • Ich befinde mich im Fersensitz oder im Kniestand auf dem einzeln stehenden Kasten oder in der Bankposition. 	Check ✓ -----
Vorbereitungsphase	<ul style="list-style-type: none"> • Meine Hände setze ich auf die davorstehenden Kästen auf. • Die Fingerspitzen zeigen nach vorn. • Ich nehme Stütz auf und bringe meinen Oberkörper nach vorn, das Gesäß wird angehoben. • Die Schultern setzen auf die Kastenmitte auf. 	----- -----
Hauptphase	<ul style="list-style-type: none"> • Ich verlagere meinen Körper nach vorn bis über die Schulterstützstelle. • Meine Beine sind geschlossen. • Ich führe meine Beine langsam nach oben bis mein Körper eine Linie bildet. 	----- -----



Bewertungsbogen nach DOSB-Prüfungswegweiser

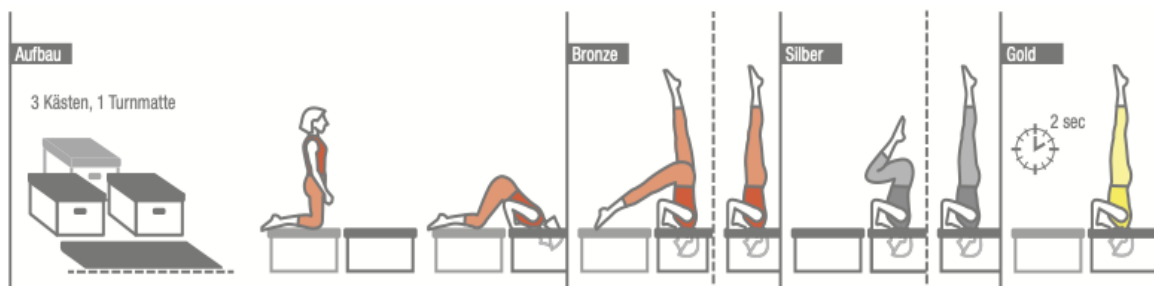
Bewertung ¹

Die Bewertung erfolgt über „geschafft“ bzw. „nicht geschafft“. Dabei ist das Ziel der Elementausführung, mindestens die Grobform zu präsentieren. Das Element muss in allen Teilen erkennbar sein und ohne Hilfe – falls in der Elementbeschreibung nicht anders formuliert – erfolgreich ausgeführt werden.

Sicherheitshinweis ¹

Es ist empfehlenswert, stets eine Sicherheitsstellung zur Unfallverhütung zu gewährleisten. Sie dient dazu, Verletzungen zu vermeiden. Hier wird nur bei Bedarf in den Bewegungsablauf eingegriffen. Die Leistungen werden nur anerkannt, wenn durch die Sicherheitsstellung nicht eingegriffen wurde.

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



¹ DOSB 2021, S. 24-26



Beobachtungsmerkmale

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- **Fersensitz oder Kniestand**
- **Stützaufnahme, beugen der Arme und kontrolliertes Vorbringen des Oberkörpers mit anheben des Gesäßes**
- **Absetzen der Schultern auf die Kästenmitte**
- **Zurück- und Hochdrücken des Oberkörpers durch Streckung der Arme in die Ausgangsposition**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 2

- **Stützaufnahme**
- **Absenken der Schultern auf die Kästenmitte**
- **Vorverlagern des Gesäßes über die Schultern**
- **Schnellkräftiger, gestreckter Schwung- und nachgängig Druckbeineinsatz**
- **Abbremsen des Schwungbeines**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 3

- **Stützaufnahme, vorbringen des Oberkörpers und absenken der Schultern auf die Kästenmitte**
- **Vorverlagern des Gesäßes über die Schultern, beidbeiniger Abdruck vom Kasten**
- **Hochführen der Beine über Anhocken und Strecken zum Kopfstand**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 4

- **Stützaufnahme, vorbringen des Oberkörpers und absenken der Schultern auf Kästenmitte**
- **Vorverlagern des Gesäßes über die Schultern**
- **Hochführen der Beine entweder über Schwung- und Druckbein oder über Anhocken und Strecken zum Kopfstand mit geöffnetem Bein-Rumpfwinkel**
- **Stand zwei Sekunden halten**

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
DOSB	PRÜFUNGSWEGWEISER inklusive Prüfungsbestimmungen für Menschen mit Behinderung	Frankfurt am Main	2021	Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH
Scharenberg, S.	Geräturnen in der Schule. Keine Angst vor Reck, Barren & Co.	Wiebelsheim	2011	Limpert-Verlag

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Schülerinnen und Schüler der 2. Klasse der Evangelischen Grundschule Mogendorf
Alle Abbildungen	DOSB Prüfungswegweiser inklusive Prüfungsbestimmungen

Video

Nummer	Urheber
1-7	Schülerinnen und Schüler der 4. Klasse der Evangelischen Grundschule Mogendorf

Urheber des Beitrages

Autorin	Technischer Berater	Institution
Swantje Scharenberg		Institut für Technologie in Karlsruhe; Leiterin des Forschungszentrums für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen
	Alexander Backes	Wissenschaftliche Hilfskraft der Universität Koblenz