BOGENGANG RÜCKWÄRTS - ÜBUNGSREIHE FÜR DIE TURN-AG

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Anja Freischlader, Hannah Jonas, Olivia Joseph

Übersicht

- **Idee und Aktualität**
- **Aufwärmen**
- **Dehnübungen in 3 Blöcken**
  - Erklärung
  - Bilder
- **Methodische Reihe Bogengang**
  - Bilder der Vor- und Zielübung
- **Gemeinsame Präsentation**
- **Reflexionsfragen**
- **Videos**
  - 1. Dehnübung (1)
  - 2. Dehnübung (2)
  - 3. Dehnübung Teil 1 (3)
  - 3. Dehnübung Teil 2 (4)
  - 3. Dehnübung Teil 3 (5)
  - 1. Vorübung: Überstreckung und Entlastung der Wirbelsäule (6)
  - 2. Vorübung: Bogengang rückwärts mit Hilfestellung vom hohen Kasten (7)
  - 3. Vorübung: Brücke mit Hilfestellung vom niedrigen Kastenteil (8)
  - 4. Vorübung: Bogengang rückwärts mit Hilfestellung vom niedrigen Kasten (9)
  - Zielübung: Bogengang rückwärts mit Hilfestellung auf Turnboden (10)
- **Quellenverzeichnis**

Idee & Aktualität

Der Handstandüberschlag rückwärts (rw.) wird auch als Bogengang rw. bezeichnet. Mit einem intensiven Dehnprogramm ist die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Arm-Rumpfwinkels gefordert. Unser Dehnprogramm beinhaltet Einzelaufgaben **(EA),** sowie Partneraufgaben **(PA)**. Sich rückwärts mit den Händen abzufangen, kann Überwindung kosten. Darum ist es wichtig, dass der Sportler durch Hilfestellung an die Bewegung herangeführt wird.

Aufwärmen

Das Aufwärmen dient der Aktivierung der Muskulatur und des Körperkreislaufes. Dazu eignet sich das Spiel Feuer-Wasser-Sturm, da zusätzlich der Spaß berücksichtigt wird. In der vorliegenden Stunde sollten sich die Teilnehmer außerdem individuell aufwärmen, sodass die Muskulatur für die intensive Dehnphase erwärmt ist. Zur Vorbereitung auf den Bogengang rückwärts wurden Übungen eingeführt, die förderlich zur Körperstabilität sind, beispielsweise der Winkelsitz.
Wichtig ist besonders die Dehnung des Arm-Rumpfwinkels.

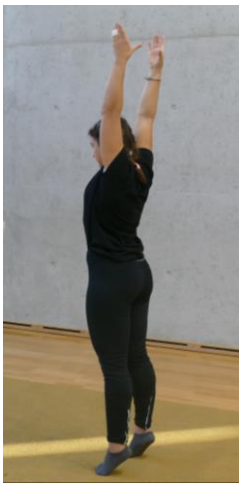
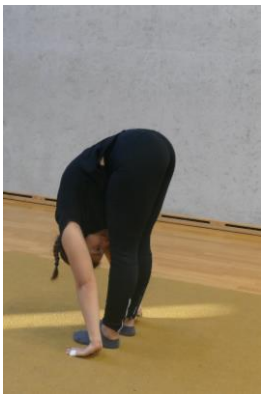
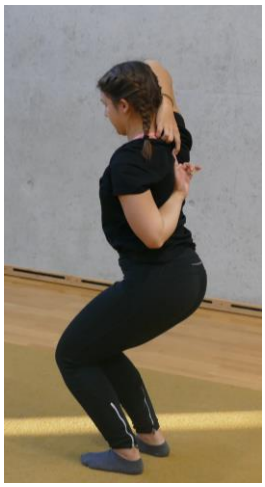
Dehnübungen in 3 Blöcken

Erklärung

1. Block **EA**	• Im Hochzehenstand aufrecht stehen und Arme hinter den Ohren überstrecken. (Arm-Rumpfwinkel wird geöffnet) • Aus dem Stand mit durchgedrückten Knien den Oberkörper mit getreckten Armen in Richtung Boden absenken. Dabei befinden sich die Ohren zwischen den Armen. Bei hoher Beweglichkeit können die Finger zusätzlich am Boden entlang zu den Fersen wandern. • Den einen Arm über den Kopf zum Rücken führen und den gegengleichen Arm von unten in die Nähe der Schulterblätter bewegen, sodass sich die Finger der beiden Hände berühren/ineinandergreifen. → nicht im Hohlkreuz stehen; Beine leicht gebeugt oder Schrittstand → beidseitig ausführen
2. Block **EA**	• Körper in Bauchlage und Oberkörper mit gestreckten Armen hochdrücken. • Bäuchlings "Schiffchen" einnehmen, Ohren zwischen nach vorne gestreckten Armen • Zur Entlastung der Wirbelsäule rücklings Zusammenrollen und Wippen.
3. Block **PA**	• Winkelsitz (Partner überstreckt nach hinten, indem er Schulterblätter nach vorne drückt) → Entlastung der Wirbelsäule durch Zusammenrollen. • Schulterbreiter Stand und Rumpf nach vorne beugen, Arme strecken und an Schultern des Partners festhalten; Kopf durch Arme auf den Boden, sodass Ohren zwischen Armen sind • Brücke mit Partner vom Boden herausdrücken; Hände werden auf den Füßen des Partners aufgesetzt und Partner zieht leicht die Schulter nach hinten → Beine und Arme wenn möglich gestreckt

Dehnübungsbilder

1. Block ▶ 1

2. Block ▶ 2

3. Block ▶ 3-5

Methodische Reihe Bogengang

1. Vorübung	• Medizinball unter den Po des gestreckten Körpers legen → Entlastung WS durch Einrollen nach Übung
2. Vorübung	• Im Winkelsitz an einem Ende eines hohen Kastens sitzen; 2 Helfer fixieren Turner an den Oberschenkeln, während dieser seinen Oberkörper rückwärts ansenkt; Hände in der Nähe des Kastens auf den Boden aufsetzen; Helfer unterstützen durch Schieben der Schulterblätter die Öffnung des Arm-Rumpfwinkels • Bogengang mit Hilfsstellung ausführen
3. Vorübung	• Beide Füße auf ein Kastenoberteil abstellen und Brücke ausführen; Partner unterstützt die Öffnung des Arm-Rumpfwinkels
4. Vorübung	• Je nach Größe und Beweglichkeit ein Kastenteil hinzufügen – Bogengang mit Hilfestellung vom Kasten; Turner wiederholt Übung Nr. 2 und legt Handflächen auf Boden ab und Partner drücken Bein über Turner bis in Stand → welches Bein passt besser (links o. rechts?), das Schwungbein neben Kasten auf den Boden stellen
Zielübung	• Bogengang mit Hilfestellung von Partnern auf Turnboden

Bilder der Vor- und Zielübung

1. Vorübung

▶ 6

2. Vorübung

▶ 7

3. Vorübung

▶ 8

4. Vorübung

▶ 9

5. Zielübung

▶ 10

Gemeinsame Präsentation

Eine kurze Präsentation wurde als gemeinsames Ende der Stunde durchgeführt, wobei die Schülerinnen und Schüler ihr eigenes Können demonstrieren durften. Dementsprechend wurden die ersten beiden Blöcke des Dehnprogramms in eigenem Tempo der Schülerinnen und Schüler in fließender Bewegung gezeigt. Hierbei starteten die SuS vor dem Bodenläufer gleichzeitig in einer Reihe und beendeten selbstständig ihre Übung in einem Schneidersitz nebeneinander. Anschließend konstruierten die SuS ihre individuelle Zielübung anhand ihrer Selbsteinschätzung und passten diese an ihr Können an. Somit konnte jeder Schüler seinen Lernfortschritt präsentieren und ein positives Gefühl aus der Schulstunde mitnehmen.

Reflexionsfragen

Abschließend wurde die Schulstunde im Hinblick auf die Einschätzung der Sicherheit in einer Gesprächsrunde reflektiert.

Folgende Fragen wurden thematisiert:

Wie entsteht Sicherheit bei unseren Übungen?
Was haben wir getan, damit ihr euch sicher fühlt?
Welche Schwierigkeiten mussten überwunden werden?
Könnt ihr euch vorstellen, warum eine Entlastung der Wirbelsäule notwendig ist?

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Anja Freischlader, Hannah Jonas, Olivia Joseph

Video

Nummer	Urheber
1-10	Anja Freischlader, Hannah Jonas, Olivia Joseph

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Anja Freischlader, Hannah Jonas, Olivia Joseph / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz