HANDSTAND-ABROLLEN MIT GEBEUGTEN ARMEN

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

Autoren: Tom Richter, Fabian Gimbel

Übersicht

- **Didaktische Überlegungen**
  - Lehrplanbezug / Bedeutung für die Schülerinnen und Schüler
  - Didaktische Reduktion
  - Einbettung in die Unterrichtseinheit
- **Kompetenzerwartungen**
- **Methodisches Vorgehen**
- **Sachanalyse**
  - Bewegungsbeschreibung Handstand
  - Bewegungsbeschreibung Abrollen
  - Stationen zum Handstand
  - Stationen zum Abrollen
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Puzzleteile: Handstand-Abrollen mit gebeugten Armen (1)
  - Schüler-Check: To-Do-Liste für Handstand-Abrollen mit gebeugten Armen (2)
- **Videos**
  - Handstand-Abrollen mit gebeugten Armen- Animation (1)
  - Handstand aus dem Winkelliegen vom Kasten mit Hilfe und zurück (2)
  - Schwingen in den Handstand an die Wand mit Hilfe (3)
  - Schwingen in den Handstand an die Wand (4)
  - Schwingen in den Handstand mit Hilfe (5)
  - Anfallen zum Abrollen aus dem Handstand mit Hilfe (6)
  - Abrollen aus dem Nackenstand in den Stand (7)
  - Handstand-Abrollen mit gebeugten Armen und Hilfe (8)
- **Quellenverzeichnis**

 BY-SA

Didaktische Überlegungen

Lehrplanbezug/ Bedeutung für die Schülerinnen und Schüler

Der Technikerwerb des Handstandes und des Handstand-Abrollens ist im Teilrahmenplan des Faches Sport an Grundschulen dem Bewegungsfeld "Bewegen an Geräten" zuzuordnen. Aufgrund der technischen Anforderungen sind die hier thematisierten Bewegungen in den Klassenstufen 3 oder 4 einzuordnen.
Die Schülerinnen und Schüler (SuS) lernen ausgewählte Fertigkeiten in der Grobform kennen und führen diese aus. Dabei verbessern sie ihre koordinativen Fähigkeiten, wobei das Hauptaugenmerk auf der Gleichgewichts-, Kopplungs- und Orientierungsfähigkeit liegt. Aufgrund der kontinuierlichen Körperspannung wird zudem die Stützmuskulatur gestärkt. Des Weiteren werden durch die Vermittlung von Hilfestellungen die Grundregeln der Unfallprävention und Sicherung beachtet und verinnerlicht.

Didaktische Reduktion

Die zu unterrichtende Klasse verfügt bereits über Vorkenntnisse des Handstandes. Daher soll dieser, in Anknüpfung an die vorherige Stunde, im ersten Teil der Unterrichtseinheit vertieft werden.
Die Bewegung des Handstand-Abrollens wird im zweiten Teil der Stunde in einzelne Bewegungen zergliedert, damit die SuS langsam an die Zielbewegung heran geführt werden. Auf diese Weise wird es den SuS ermöglicht, einzelne Merkmale der Zielbewegung progressiv zu erlernen.

Einbettung in die Unterrichtseinheit

Stunde	Thema	Zentrales Anliegen
1	**Vertiefung Rolle vorwärts mit Aufrichten**	Die SuS erlernen den Bewegungsablauf der Rolle vw. mit Aufrichten.
2	**Vertiefung Handstand**	Die SuS erlernen die Bewegung des Handstands mittels Teillernmethode an verschiedenen Stationen.
3	**Einführung Handstand-Abrollen**	Die SuS vertiefen zunächst die Bewegung des Handstands und erlernen im Anschluss mittels Teillernmethode Handstand-Abrollen mit Hilfe.
4	**Vertiefung Handstand-Abrollen**	Die SuS wiederholen mit Partnerhilfe das Gelernte und versuchen danach, das Handstand-Abrollen ohne Hilfe zu realisieren.
5	**Kombination von Handstand und Handstand-Abrollen**	Die SuS kombinieren partnerweise die beiden Elemente mit oder ohne Hilfestellung zu einer Minikür.

Kompetenzerwartungen

Kompetenzbereiche	Wissens- und Kompetenzentwicklung	Handlungssituation
Sachkompetenz	Die SuS lernen die Technik des Handstand- Abrollens kennen,	… indem sie die Übungsformen verinnerlichen und ihren Bezug zur Zieltechnik erkennen.
Methodenkompetenz	Die SuS schätzen die eigenen Fähigkeiten realistisch ein,	… indem sie sich eigenverantwortlich bis zur individuellen Grenze vorarbeiten.
Sozialkompetenz	Die SuS erkennen die Notwendigkeit bezüglich der Anwendung von Sicherheits- und Hilfestellung,	… indem sie sich an den verschiedenen Stationen gegenseitig helfen und sichern.

Methodisches Vorgehen

Das Handstand - Abrollen wird an 3 Stationen vermittelt. Zuvor können die SuS an 3 Stationen nochmals den Handstand vertiefen. Die Technikmerkmale werden vor dem Stationstraining in einem Unterrichtsgespräch, sowie mit einer visuellen Lehrbildreihe erarbeitet. Die SuS wählen die Stationen nach eigenem Ermessen und nach ihrem individuellen Leistungsstand aus.

Aufwärmphase

Mithilfe des Fangspiels "Inselurlaub" wird das Herzkreislaufsystem, sowie die Stützkraft angeregt. Im Anschluss sind mittels Lehrerdemo themenorientierte Dehnübungen vorgegeben, die von den SuS ausgeführt werden. Die Lehrperson korrigiert diese nach Bedarf. Die Übungen sollen optimale Voraussetzungen für das Ausführen der Zielübung schaffen. Die SuS stellen sich in einem Halbkreis um die Lehrperson herum, sodass jedes Kind freie Sicht auf die vorgezeigten Dehnübungen hat.

Kognitive Widerholungsphase

In einem Unterrichtsgespräch nennen die SuS zunächst die wichtigsten Merkmale des Handstands. Die Lehrperson achtet dabei darauf, dass die Hauptmerkmale genannt und schriftlich auf einem Plakat festgehalten werden. Falls nicht alles genannt wird, ergänzt die Lehrperson. Auf diesem Wege wird die Technik erneut besprochen und visuell festgehalten.

Erarbeitungsphase I

Nach der Einteilung in etwa gleichgroße Gruppen gibt die Lehrperson Anweisungen zum Aufbau der Stationen. Zum Aufbau der Stationen werden die Turnmatten vom Aufwärmspiel verwendet. Im Anschluss folgt eine Lehrerdemo, in der die Lehrperson die einzelnen Stationen durchläuft. Die SuS lernen auf diese Weise den Bewegungsablauf kennen. Nach der Demonstration der einzelnen Übungen verteilen sich die SuS eigenverantwortlich an den vier Stationen und turnen selbstständig. Die Lehrkraft kontrolliert die Vorgänge und gibt Hilfestellung.

Erarbeitungsphase II / Kognitiv

Die Technik des Handstand-Abrollens wird anhand eines Videos erläutert. Die SuS erhalten jeweils ein Arbeitsblatt. Auf diesem einzelne Bilder der Lehrbildreihe vom Handstand-Abrollen aufgedruckt sind. Diese sollen die SuS in die richtige Reihenfolge bringen. Im Anschluss sollen sie zu den einzelnen Bildern das wichtigste Merkmal der Bewegung aufschreiben. Abschließend wird die Lehrbildreihe gemeinsam besprochen.

Erarbeitungsphase III

Nach einer weiteren Lehrerdemo und einer kognitiven Phase erarbeiten die SuS die Bewegung nun selbständig an drei Stationen, in einer festgelegten Reihenfolge, für das Handstand - Abrollen. Die Lehrperson kontrolliert und korrigiert die Bewegungsausführung der SuS.

Ausklang

Die Sicherung der Unterrichtsergebnisse erfolgt in einer Reflexionsrunde, in der die SuS ihre gewonnen Eindrücke und Erkenntnisse in einem Unterrichtsgespräch festigen. Diese wird in einem Sitzkreis durchgeführt.

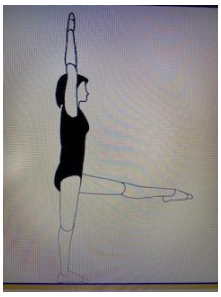
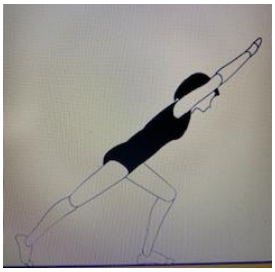
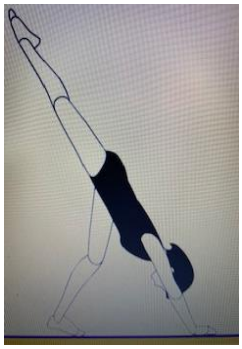
Abbau

Die SuS bauen in den von der Lehrperson eingeteilten Gruppen die einzelnen Stationen ab. Abschließend folgt die Verabschiedung durch die Lehrperson.

Sachanalyse

Das Handstand-Abrollen ist ein turnerisches Element, welches am Boden ausgeführt wird. Prinzipiell lässt sich die Bewegung in den Teil des Handstandes und des darauffolgenden Abrollen unterteilen.

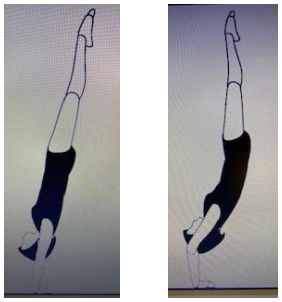
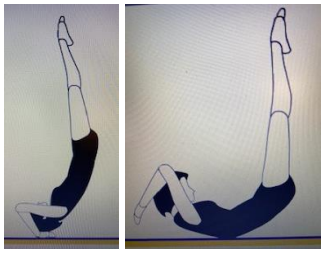
Bewegungsbeschreibung Handstand ▶ 1

Bild	Bewegungsbeschreibung
1 	Vorhochschwingen der Arme mit gleichzeitigem Vorspreizen des Druckbeines.
2	Das Gewicht nach vorn verlagern und den Arm-Rumpf-Winkel auf 180° geöffnet lassen. Der Kopf befindet sich zwischen den gestreckten Armen.
3 	Das Abdruckbein wird ca. eine Oberkörperlänge zum Ausfallschritt nach vorn gesetzt, der Kopf bleibt zwischen den gestreckten Armen.
4 	Der Köperschwerpunkt wird durch weites Vorsetzen der Hände mit ca. einer Oberkörperlänge gesenkt. Der Körper dreht sich mit der diagonalen Körperhaltung von Bein-Rumpf-Kopf-Armen (Position 3) nach vorn bis zum Stütz. Gleichzeitig erfolgt der schnellkräftige Schwungbeineinsatz rück-hoch, sodass das Aufschwingen des Oberkörpers eingeleitet wird. Kräftiger Abdruck mit dem Druckbein vom Boden.

 BY-SA

5		Das Druckbein wird gestreckt und folgt schnellkräftig dem Schwungbein. Kurz vor der Senkrechten wird das Schwungbein abgebremst.
6		Das Druckbein hat das Schwungbein eingeholt und der Körper kann mit geschlossenen Beinen in der Senkrechten stehen. Der Kopf hat seine Position nicht verändert, er bleibt zwischen den Armen und bildet die Verlängerung des Rumpfes. Die Position wird 3 sec. fixiert.

Bewegungsbeschreibung Abrollen ▶ 1

Bild	Bewegungsbeschreibung
1 	Aus der Handstandposition erfolgt das Anfallen/Rotieren um ca. 30° vorwärts. Die Arme werden anschließend schnell gebeugt, der Kopf bewegt sich in Richtung Brust und wird durch die Arme nach hinten durchgeschoben. Der Hüftwinkel bleibt offen.
2 	Der Nacken setzt auf und der Körper rollt über die Wirbelsäule mit offenem Hüftwinkel ab.
3	Sobald das Rollen über die Lendenwirbelsäule beginnt, werden die Beine angehockt. Die Arme und der Oberkörper werden nach vorn verlagert. Berühren die Füße den Boden, folgt das Aufrichten.
4	Beim Aufrichten in den Stand bleiben die Arme an den Ohren. Die Knie werden zügig gestreckt. Der Blick ist in Turnrichtung gerichtet.

Stationen zum Abrollen

Stationen	Beschreibung
1	**Handstand aus dem Winkelliegen vom Kasten mit Hilfe und zurück** Die SuS liegen in Bauchlage auf dem Kasten mit der Hüfte am Kastenrand. Mit einem Hüftwinkel von 90° wird auf dem Boden mit gestreckten Armen auf dem Boden, eng am Kasten abgestützt (Winkelliegen). Der/die Helfer fixieren die Oberschenkel und heben den Übenden in den Handstand, der 3 sec. gehalten wird. Danach mit Hilfe zurück in das Winkelliegen. ▶ 2
2	**Schwingen in den Handstand an die Wand** Über einen großen Ausfallschritt mit Arme in Hochhalte weites Vorsetzen der Hände bis an die Wand und schnellkräftiges Hochschwingen mit gestreckten Beinen in den Handstand an die Wand. Die Position an der Wand mit gestrecktem Rücken an der Wand fixieren. Variante: Mit Hilfe ▶ 3-4
3	**Schwingen in den Handstand mit Hilfe** Die SuS schwingen in den Handstand nach den Technikvorgaben. Der/die Helfer unterstützen mit Klammergriff am Oberschenkel. ▶ 5

Stationen zum Abrollen

Station	Beschreibung
4	**Aus dem Handstand Anfallen zum Abrollen mit Hilfe** Aus der fixierten Handstandposition durch den Helfer erfolgt das Anfallen/Rotieren des gestreckten Körpers aus der Senkrechten in Bewegungsrichtung. Die SuS lernen, dass das Abrollen aus dem Handstand mit dem Anfallen beginnt. ▶ 6
5	**Abrollen aus dem Nackenstand in den Stand** Aus dem auf dem Kastenoberteil in der Hüfte abgestützten Nackenstand erfolgt das Anfallen und nachfolgende Abrollen in den Stand am Boden. Wenn der Körper über den Lendenwirbelbereich rollt, beginnt das Anhocken der Beine. ▶ 7
6	**Handstand-Abrollen mit gebeugten Armen und Hilfe** Schwingen in den Handstand nach Technikvorgabe und Hilfe mit Klammergriff am Oberschenkel. Fixieren des Handstands in der Senkrechten. Nach dem Anfallen erfolgt das Beugen der Arme und Durchschieben des Kopfes durch die Arme mit Abrollen in den Stand. ▶ 8

Verlaufsplan

Phasen	Inhalt / Ablauf	Meth.-did. Hinweise	Organisation / Medien
	Begrüßung	Ritual	Sitzkreis
Aufwärmphase I	**Fangspiel** Insel-Urlaub	Anregung des Herzkreislaufsystems	Lehrer bestimmt Fänger
Aufwärmphase II	**Dehnen** Themenorientiertes Dehnen	Lehrer gibt Dehnübungen vor Lehrer korrigiert SuS, falls nötig	SuS stehen in großem Kreis um Lehrer herum
Wiederholungsphase / Kognitiv	**Handstand-Technik** Nennung der wichtigsten Merkmale	Unterrichtsgespräch →SuS nennen die wichtigsten Merkmale Lehrer ergänzt, falls nötig	Halbkreis, Plakat
Erarbeitungsphase I	Schüler lernen Aufbau der Stationen kennen **Vertiefung des Handstandes an 3 Stationen** Lehrer-Schüler Demonstration Durchführung der Stationenarbeit	SuS verteilen sich nach Selbsteinschätzung an den Stationen SuS arbeiten eigenständig an den Stationen Lehrperson kontrolliert und korrigiert	SuS verwenden die Matten des Aufwärmspiels für den Aufbau der Stationen, großer Kasten

CC BY-SA

Erarbeitungsphase II / Kognitiv	**Handstand-Abrollen -Technik**	Erarbeitung anhand der Lehrbildreihe, SuS sollen Lehrbildreihe in geeignete Reihenfolge bringen und einzelne Schritte des Bewegungsablaufes erklären können, kurze Zusammenfassung der Technik	Halbkreis Arbeitsblatt
Erarbeitungsphase III	Schüler lernen Aufbau der Stationen kennen **Lernen an 3 Stationen** Lehrer-Schüler Demonstration Durchführung der Stationenarbeit	 SuS durchlaufen alle Stationen der Reihe nach Schüler arbeiten eigenständig an den Stationen Lehrperson kontrolliert und korrigiert	SuS verwenden die Matten der Erarbeitungsphase I, Kastenoberteil
Ausklang **Abbau**	**Sicherung** Reflexion Abbau der Stationen Verabschiedung der Schüler	SuS teilen Eindrücke und Erfahrungen an den Stationen mit SuS bauen die Stationen ab, die sie aufgebaut haben	Sitzkreis Unterrichtsgespräch Abbau der Geräte

BY-SA

Puzzleteile: Handstand-Abrollen

1

Schneide die Bilder aus und lege sie in die richtige Reihenfolge.

BY-SA

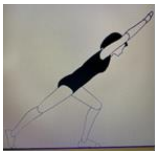
Schüler-Check: To-Do-Liste für Handstand-Abrollen mit gebeugten Armen

2

Notiere die Merkmale, die für Dich besondere Bedeutung haben.

Name:

1.

2. 

3.

4.

2

Name:

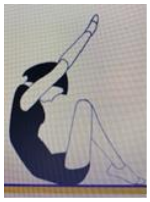
5.

6.

7.

8.

9.



10.

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsjahr	Verlag
Fries, Axel	Kinder-Turnen im Grundschulalter	1993	Axel Fries
Marktscheffel, Marlies	Kinderturnen Übungslandschaften	2007	Meyer & Meyer Verlag

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Pung, Jannika; Backes, Alexander; Niggemann, Lara
Animationsbilder	Dietzen-Krämer, Martina

Video

Nummer	Urheber
1-8	Pung, Jannika; Backes, Alexander

Urheber des Beitrags

Autor	Berater	Institution
Richter, Tom; Gimbel, Fabian; Pung, Jannika; Backes, Alexander; Dietzen-Krämer, Martina; Niggemann, Lara / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz