HANDSTAND-
RAD- GYMNASTIKMIX

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

Autoren: Maria Rossati, Carolina Weber, Yasmina Yilmaz

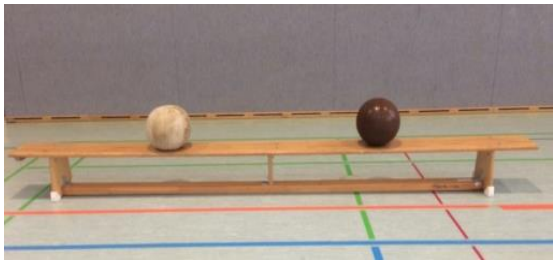
Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Eindrücke Übungsmix**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Stationskarten
    - Station 1 (1)
    - Station 2 (2)
    - Station 3 (3)
    - Station 4 (4)
- **Videos**
  - Handstand an die Wand (1)
  - Rad über das Sprungseil (2)
  - Handstand vom Kasten mit Hilfestellung (3)
  - Übungsfolge aus Handstand-Rad-Gymnastik (4)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Der Unterricht wird an vier verschiedenen Stationen (je 2 Übungen zur Schulung von Handstand und Rad) durchgeführt. Die Schülerinnen und Schüler (SuS) leisten Hilfestellung und korrigieren sich gegenseitig.
Am Ende der Unterrichtsstunde wird eine Übungsfolge kreiert, bei der ein Übungsmix von Handstand, Rad, gymnastischen und ggf. tänzerischen Elementen entsteht. Die Stationen müssen von den SuS miteinander verbunden werden, indem sie sich gymnastisch/tänzerisch bewegen. Sowohl der Schüler, der die Übungsfolge turnt als auch der Schüler, der Hilfestellung leistet, baut gestalterische Bewegungen ein.
Die folgende Unterrichtsstunde ist in die Unterrichtsreihe zum Thema Handstand und Rad eingebettet. Die Stunde sollte in der Mitte der Unterrichtsreihe stattfinden, nachdem Vorübungen zur Kräftigung der Stützmuskulatur und hinführende Bewegungen zur Handstand- und Radausführung erfolgten. In der Unterrichtsstunde wird das Stehen im Handstand und der stabile Stütz geschult, sowie der Schwungbeineinsatz verbessert. Bei den Stationen zur Technikverbesserung des Rades wird vor allem auf das weite Vorgreifen der Hände und das Schwingen durch die Senkrechte geachtet. Die Elemente Rad und Handstand sind Grundelemente des Gerätturnens und schulen auch die allgemeine Ganzkörperspannung.
Die Umsetzung eines Übungsmixes legt nur bedingt den Fokus auf die Technik. Die Gestaltung einer Übungsfolge mit improvisierten Elementen, Spaß und das Miteinander stehen in dieser Stunde im Vordergrund.
In den nachfolgenden Unterrichtsstunden sollten dann sowohl die Techniken von Handstand und Rad in guter Qualität eingefordert werden, als auch die gymnastisch-gestalterischen Komponenten bewusst weiterentwickelt werden.

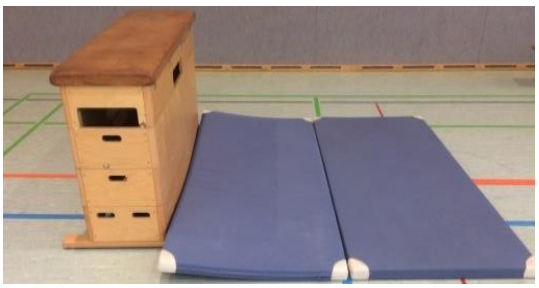
Station 1



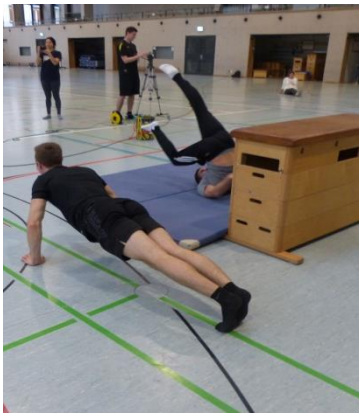
Station 3

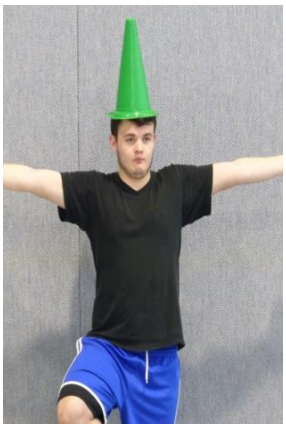
Station 2

Station 4



Eindrücke Übungsmix





BY-SA

Verlaufsplan

Phase/ Zeit	Inhalt	Methodisch-didaktische Anmerkung	Organisation
Einstieg/ Aufwärmen	• Aufbau der Stationen • Dehnen (verschiedene, turnspezifische Dehnübungen)	Nach dem Prinzip: Vormachen-Nachmachen *"Erfasst die Dehnübung und macht sie nach."*	Gruppenarbeit Lehrerdemonstration
Erarbeitungsphase	• SuS prägen sich Ablauf und Hilfestellung der jeweiligen Station ein	Lehrerdemonstration *"Auf was ist bei dieser Übung zu achten? Wie genau sieht die Hilfestellung aus?"* Fragen und Antworten (kommunikatives Lernen)	Lehrerdemonstration Unterrichtsgespräch
Anwendungsphase	• Rad über Bank mit Medizinball • Handstand an die Wand ▶ **1** • Rad über das Sprungseil ▶ **2** • Handstand vom Kasten ▶ **3** **Hilfestellung leisten!**	*"Bildet 3er Gruppen mit ähnlicher Körpergröße."* Ausführung und gegenseitige Korrektur *"Achtet auf eine präzise Ausführung und die richtige Hilfestellung.* *Korrigiert euch gegenseitig."*	Gruppenarbeit Stationskarten mit richtiger Ausführung der Übung liegt an jeweiliger Station (visuelle Hilfe für SuS) Alle 2 min. Wechsel der Stationen (alle SuS sollen einmal an jeder Station gewesen sein)

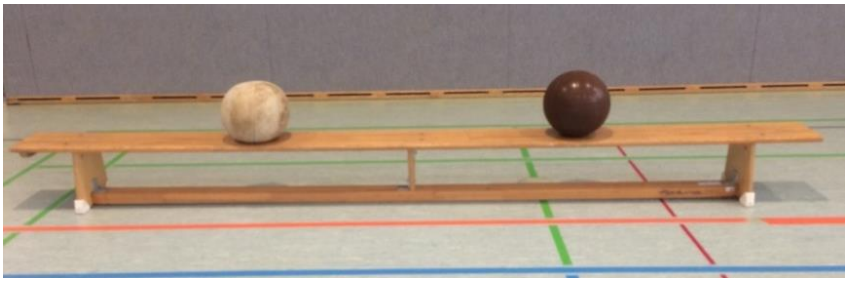
Phase/ Zeit	Inhalt	Methodisch-didaktische Anmerkung	Organisation
Präsentationsphase	• Durchlauf der Übungsfolge • Turner und Hilfesteller bauen selbstgestaltete Bewegungen/Stände (auch an und mit den Geräten) beim Ablauf ein (bei Übergängen von Station zu Station oder bei Pausen als Hilfesteller) • Eigenständiges Organisieren der Wechsel von Hilfestellern und Turner	*"Verbindet die einzelnen Übungen zu einem Übungsmix mit gymnastisch-tänzerischen Elementen. Nach jedem Durchlauf findet ein geordneter Wechsel von Turnern und Hilfestellern statt."* ▶ **4**	Pro Übungsmix (4 Stationen) eine 6er Gruppe Musik während Durchlauf Übungsmix wird von jedem einmal durchgeturnt
Reflexion / Abschluss	• Häufige Fehlerbilder erkennen → Lösungsvorschläge für das Verhindern der Fehlerbilder	*"Das Ausführen der Übungen sah schon sehr gut aus. Wir konnten beobachten, dass ihr euch gegenseitig verbessert und durch Hilfestellung unterstützt habt. Welche Fehlerbilder sind euch häufig aufgefallen? Welche Ratschläge habt ihr dann gegeben?* *Welche Bewegungen und Stände habt ihr euch einfallen lassen?"*	Sitzkreis Lehrer-Schüler-Gespräch

CC BY-SA

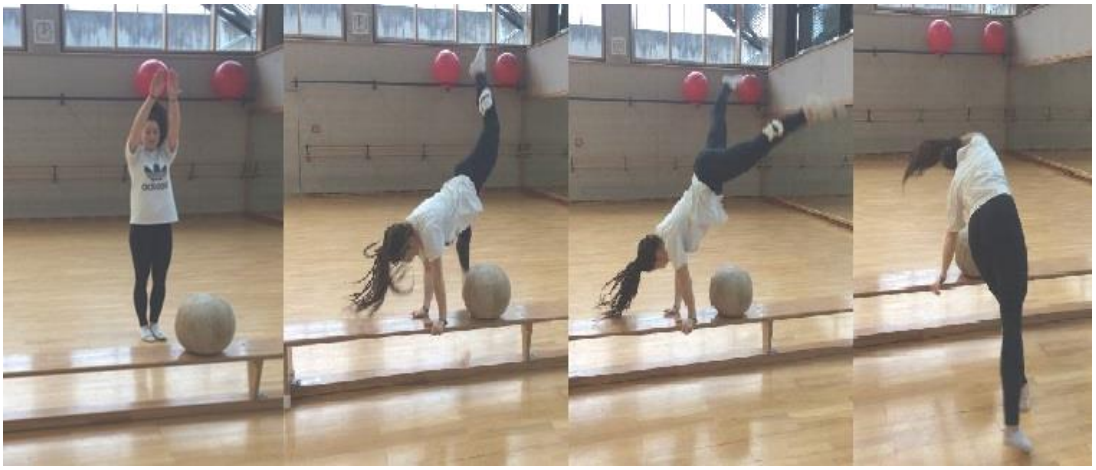
Stationskarten 1

Station 1

Rad über eine Bank mit Medizinbällen



Übungsablauf



- Großer Schritt nach vorne
- Hände auf die Bank setzen, Beine nacheinander rück-hoch schwingen
- Hüfte über den Ball bringen, Beine gestreckt halten
- Beine setzen nacheinander auf der anderen Seite der Bank auf
- Oberkörper aufrichten, Arme gestreckt mit nach oben führen

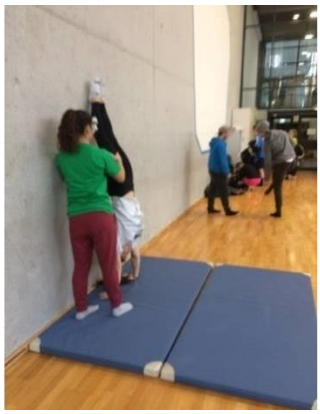
 BY-SA

Stationskarten 2

Station 2

Handstand an die Wand

Übungsablauf



- Großer Schritt nach vorne, Arme in Augenhöhe
- Rücken und hinteres Bein bilden eine Gerade
- Weites Vorsetzen der Arme bis zur Wand
- Schwungbeineinsatz rück-hoch; das 2. Bein, das Abdruckbein, schwingt schnell und gestreckt nach; beide Beine berühren mit den Füßen die Wand
- Kopf gerade halten, nicht in den Nacken nehmen, der Helfer unterstützt am Oberschenkel

Stationskarten 3

Station 3

Rad über das Sprungseil

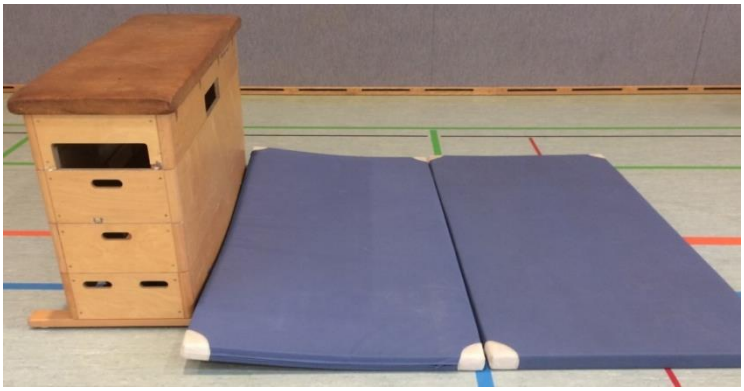
Übungsablauf

- Helfer halten Seil auf gewünschte Höhe des Turners
- Großer Schritt nach vorne, Hände setzen hinter dem Seil nacheinander auf dem Boden auf
- Gleichzeitig werden Hüfte und Beine gestreckt über das Seil geschwungen
- Beine landen nacheinander
- Oberkörper wird aufgerichtet, Arme bleiben an den Ohren

Stationskarten 4

Station 4

Handstand vom Kasten mit Hilfestellung



Übungsablauf

- Turner legt sich auf den Kasten, Hüfte liegt am Rand des Kastens auf, die Hände werden mit gestreckten Armen auf den Boden aufgesetzt, Blick zum Kasten
- Helfer umgreifen den Oberschenkel des Turners und unterstützen mit Schubhilfe das Hochbringen der Beine nach oben in den Handstand
- Nach dem Stehen im Handstand werden die Arme zum Abrollen gebeugt
- Die Helfer gehen mit der Bewegung mit und helfen beim Aufstehen

 BY-SA

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Maria Rossati, Carolina Weber, Yasmina Yilmaz

Video

Nummer	Urheber
1-4	Maria Rossati, Carolina Weber, Yasmina Yilmaz

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Maria Rossati, Carolina Weber, Yasmina Yilmaz / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz

 BY-SA