HANDSTAND MIT DEM GROßEN GYMNASTIKBALL

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

Autoren: Maikel Wingender, Marcel Fast, Mortiz Willmann, Matthias Nikolajczyk

Übersicht

- **Einleitung**
- **Methodische Übungsreihe**
- **Verlaufsplan**
- **Videos**
  - Schiffchenstellung (1)
  - Stützeln in den Liegestütz vorlings (2)
  - Hochführen in den Handstand aus dem Liegestütz vorlings (3)
  - Winkelsitz (4)
  - Handstand gegen den Gymnastikball (5)
  - Choreographie (6)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Dieser Beitrag beschreibt eine methodische Übungsreihe, die den Schülerinnen und Schülern (SuS) eine schrittweise Einführung in den Handstand mit Hilfe des Gymnastikballs bietet. Durch das "langsame" Heranführen erhalten die SuS Sicherheit in ihrer Bewegungsausführung. Die Vorübungen zum Handstand sind genau vorgegeben und werden durch Lehrer-Schüler-Demonstrationen eingeführt. Die aufeinander aufbauenden Übungsformen werden in Kleingruppen erarbeitet.

Neben der Einführung in den Handstand mit Gymnastikball erlernen die SuS den Klammergriff am Oberschenkel und sind in der Lage, einem Partner beim Turnen eines Handstandes Hilfestellung zu leisten. Mit vorbereitenden Körperspannungsübungen mit handstandspezifischen Merkmalen gelingt die Einführung des Handstandes besonders gut.

Abb. 1: Handstand mit Gymnastikball

Methodische Übungsreihe

Die Übungsreihe beinhaltet spezielle vorbereitende Übungen zu Gunsten der Körperspannung mit handstandspezifischen Merkmalen, wie gestreckte Arme und komplette Körperstreckung. Das Stundenziel ist der Handstand gegen den Gymnastikball.

1. Schiffchenstellung

"Legt euch in Rücklage auf den Boden und presst den Gymnastikball zwischen eure gestreckten Beine. Der Ball berührt dabei nicht den Boden. Die Arme befinden sich gestreckt nah an den Ohren. Der Blick ist zum Ball gerichtet." ▶ 1

Abb. 2: Schiffchenstellung

2. Vom Kniestand zum Liegestütz vorlings

"Um Spannung in den gesamten Körper zu bekommen, gehen wir in den Kniestand und rollen uns bauchlängs über den Ball und laufen vor und zurück. Der Partner gibt Hilfestellung. Achtet auf durchgestreckte Knie, Zehen und das die Füße zusammen sind. Der Blick geht zum Boden und die Hände sind unter dem Körper." ▶ 2

Abb. 3: Vom Kniestand zum Liegestütz

3. Aus Liegestütz vorlings in den Handstand

"Um ein Gefühl für den Handstand zu bekommen gehen wir über den Kniestand in die Bauchlage auf den Gymnastikball bis nur noch die Füße den Gymnastikball berühren. Wir üben Spannung aus, wie in der Übung zuvor. Vier Leute gehen zusammen. Davon geben drei Hilfestellung und einer kann üben. Der eine Partner hebt die Unterschenkel des Übenden an, bis der Übende im Handstand steht. Der andere stützt ihn an der Hüfte und einer kontrolliert den Ball und korrigiert den Übenden. Die Hände des Übenden setzen schulterbreit auf. Die Arme sind gestreckt, der Blick geht in Richtung Wand, die Füße sind gestreckt zusammen und das Gesäß ist angespannt." ▶ 3

Abb. 4: Von der Bauchlage in den Handstand

Abb. 5: Handstand

4. Der Winkelsitz

"Um die gestreckten Arme wahrzunehmen setzen wir uns in den Winkelsitz. Ein Partner nimmt einen Gymnastikball und setzt sich so eng an den Rücken des Übenden, sodass dieser ihn unterstützt. Der Übende hat die Arme gestreckt an den Ohren, mit den Handflächen nach oben und den Fingerspitzen parallel Richtung Helfer. Der Helfer übt jetzt Druck auf die Arme aus. Dies macht er entweder durch Drücken von oben auf die Handflächen, oder durch nach unten ziehen an den Unterarmen."

▶ 4

Abb. 6: Der Winkelsitz

5. Handstand gegen den Gymnastikball

"Um den Handstand zu üben machen wir den Handstand gegen den Gymnastikball, um ein Überschlagen zu verhindern. Wir benötigen wieder drei Helfer. Ein Helfer hält den Ball, einer stützt die Hüfte und einer korrigiert den Übenden. Der Übende macht einen weiten Ausfallschritt und setzt die Hände schulterbreit weit vor den Körper auf. Die Beine werden nacheinander gestreckt und mit Schwung Richtung Gymnastikball gebracht. Benutzt das Vorwissen aus den vorherigen Übungen, um die Spannung im Handstand zu halten."

▶ 5

Abb. 7: Auftaktbewegung

Abb. 8: Endposition

6. Choreographie

"Wir machen aus der letzten Übung eine kleine Choreographie und stellen uns dafür in Vierer-Gruppen in einer Linie auf. Auf "Pezzi-Go" fängt der Erste in der Linie an den Handstand gegen den Gymnastikball auszuführen. Sobald dieser die Hände aufsetzt fängt der nächste in der Linie an, bis alle im Handstand stehen. Auf "Pezzi-Ab" kommen alle gleichzeitig aus dem Handstand runter und rotieren innerhalb der Gruppe, bis jeder einmal an der Reihe war."

▶ 6

Abb. 9: Choreographie

Verlaufsplan

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichts-geschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Einstieg			Begrüßung Bekanntgabe des Stundenthemas	Sitzkreis
Erarbei-tungsphase **1. Schiff-chenstellung**	Gespannte Rücklage. Zusammenpressen der Beine.	Die SuS setzen die Spannung in den Beinen be-wusst um.	Übungsanweisung *"Legt euch in Rücklage auf den Boden und presst den Gymnastikball zwischen eure gestreckten Beine. Der Ball berührt dabei nicht den Boden. Die Arme befinden sich gestreckt nah an den Ohren. Der Blick ist zum Ball gerich-tet."*	Gymnastikbälle Weichbodenmatten
2. Vom Knie-stand in den Liegestütz vl.	Aus dem Kniestand über den Ball in Liegestütz vorlings.	Die SuS machen sich mit der Be-lastung auf die Schulter- und Armregion ver-traut und halten die Körperspan-nung.	Übungsanweisung *"Um Spannung in den gesamten Körper zu bekommen, gehen wir in den Kniestand und rollen uns bauchlängs über den Ball und laufen vor und zurück. Der Partner gibt Hilfe-stellung. Achtet auf durchgestreckte Knie, Zehen und das die Füße zusammen sind. Der Blick geht zum Boden und die Hände sind unter dem Körper."*	
3. Von der Bauchlage in den Hand-stand	Spannung im Körper halten und Handstandposition ein-nehmen und halten.	Die SuS bekom-men ein Gefühl für die Hand-standposition und festigen die Kör-perspannung.	Übungsanweisung *"Um ein Gefühl für den Handstand zu bekommen gehen wir über den Kniestand in die Bauchlage auf den Gymnastikball bis nur noch die Füße den Gymnastikball berühren. Wir üben Spannung aus, wie in der Übung zuvor. Vier Leute gehen zusammen. Davon geben drei Hilfestellung und ei-ner kann üben. Der eine Partner hebt die Unterschenkel des Übenden an, bis der Übende im Handstand steht. Der andere stützt ihn an der Hüfte und einer kontrolliert den Ball und korrigiert den Übenden. Die Hände des Übenden set-zen schulterbreit auf. Die Arme sind gestreckt, der Blick geht in Richtung Wand, die Füße sind gestreckt zusammen und das Gesäß ist angespannt."*	

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichts-geschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
4. Der Winkelsitz	Mit getrecktem Oberkörper und getreckten Armen auf dem Boden sitzen.	Die SuS vertiefen die richtige Streckung und Spannung der Arme und des Oberkörpers.	Übungsanweisung *"Um die gestreckten Arme wahrzunehmen, setzen wir uns in den Winkelsitz. Ein Partner nimmt einen Gymnastikball und setzt sich so eng an den Rücken des Übenden, sodass dieser ihn unterstützt. Der Übende hat die Arme gestreckt an den Ohren, mit den Handflächen nach oben und den Fingerspitzen parallel Richtung Helfer. Der Helfer übt jetzt Druck auf die Arme aus. Dies macht er entweder durch Drücken von oben auf die Handflächen, oder durch nach unten ziehen an den Unterarmen."*	
5. Handstand gegen den Gymnastikball	Aufschwung gegen den Gymnastikball in die Handstandposition.	Die SuS erlernen den Aufschwung und halten die Körperspannung im Handstand.	Übungsabweisung *"Um den Handstand zu üben machen wir den Handstand gegen den Gymnastikball, um ein Überschlagen zu verhindern. Wir benötigen wieder drei Helfer. Ein Helfer hält den Ball, einer stützt die Hüfte und einer korrigiert den Übenden. Der Übende macht einen weiten Ausfallschritt und setzt die Hände schulterbreit weit vor den Körper auf. Die Beine werden nacheinander gestreckt und mit Schwung Richtung Gymnastikball gebracht. Benutzt das Vorwissen aus den vorherigen Übungen, um die Spannung im Handstand zu halten."*	
6. Choreographie	Wiederholung auf ein Signal: Aufschwung gegen den Gymnastikball in die Handstandposition.	Die SuS können das zuvor Gelernte auf ein Signal umsetzen.	*Übungsanweisung* *"Wir machen aus der letzten Übung eine kleine Choreographie und stellen uns dafür in Vierer-Gruppen in einer Linie. Auf "Pezzi-Go" fängt der Erste in der Linie an den Handstand gegen den Gymnastikball auszuführen. Sobald dieser die Hände aufsetzt fängt der nächste in der Linie an, bis alle im Handstand stehen. Auf "Pezzi-Ab" kommen alle gleichzeitig aus dem Handstand runter und rotiert innerhalb der Gruppe, bis jeder einmal an der Reihe war."*	

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichts-geschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Abschlussre-flexion		Die SuS festigen die Bewegungs-vorstellung des Handstands.	*"Welche Merkmale sind beim Handstand besonders wich-tig?"* *"Was müssen die Helfer beachten?"* *"Was hat funktioniert?"* *"Was hat euch Probleme bereitet?"*	Sitzkreis
Abschluss	Abbau der Geräte.		Ausblick auf die nächste Stunde.	Abbau

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Abbildungen 1-9, Titelbild	Matthias Nikolajczyk, Maikel Wingender, Marcel Fast, Moritz Willmann

Video

Nummer	Urheber
1-6	Matthias Nikolajczyk, Maikel Wingender, Marcel Fast, Moritz Willmann

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Matthias Nikolajczyk, Maikel Wingender, Marcel Fast, Moritz Willmann / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz