HANDSTAND MIT HILFESTELLUNG - PLANUNGSBEISPIEL

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

Autoren: Lisa Mangels, Dennis Dammann, Marc Hermann

Übersicht

- **Einführung**
- **Lernziele**
  - Motorische Lernziele
  - Kognitive Lernziele
  - Sozial-affektive Lernziele
- **Sachanalyse**
- **Didaktische Analyse**
  - Lehrplanbezug und Legitimation des Themas
  - Stellung der Stunde innerhalb der Unterrichtsreihe
  - Didaktische Reduktion
  - Inhaltliche Schwierigkeiten
- **Methodische Überlegungen**
  - Methodenkonzeption
  - Differenzierung
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Stationskarten - Vorübungen zum Handstand (1)
  - Technikkarte Handstand (2)
  - Anwendung des Klammergriffes (3)
  - Übungen zur Körperspannung (4)
- **Videos**
  - Handstand mit Hilfestellung - seitlich (1)
  - Handstand mit Hilfestellung - frontal (2)
- **Quellenverzeichnis**

Einführung

Dieses Planungsbeispiel beschreibt eine methodische Übungsreihe, die den Schülerinnen und Schülern (SuS) eine langsame Einführung in den Handstand mit Hilfestellung bietet. Durch das schrittweise Heranführen erhalten die SuS Sicherheit in ihrer Bewegungsausführung und Hemmungen werden genommen. Die Vorübungen zum Handstand sind genau vorgegeben. Diese deduktive Methode wird allerdings durch Stationsarbeit aufgelockert. Dabei müssen die SuS nicht alle Stationen gleichzeitig durchlaufen. Es ist ihnen selbst überlassen, wie lange sie an einer Station üben und wann sie zur nächsten Station gehen.
Neben der Einführung in den Handstand erlernen die SuS den Klammergriff am Oberschenkel und sind in der Lage, einem Partner beim Turnen eines Handstandes Hilfestellung zu leisten. Dieses Planungsbeispiel bietet außerdem vorbereitende Körperspannungsübungen mit handstandspezifischen Merkmalen, die vor der Einführung des Handstandes durchgeführt werden sollen.

Lernziele

Motorische Lernziele

- Die SuS können einen Handstand mit Hilfestellung in Grobform vorführen.
- Die SuS können den Klammergriff zur Hilfestellung anwenden.

Kognitive Lernziele

- Die SuS lernen die Technikmerkmale des Handstandes in ihren Grundstrukturen kennen.
- Die SuS lernen den Klammergriff am Oberschenkel als eine Möglichkeit des Helfens kennen.

Sozial-affektive Lernziele

- Die SuS erweitern und schulen durch die Partnerübungen ihre Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit.
- Die SuS fördern ihre Sozialkompetenz, indem sie Verantwortung für sich und andere übernehmen.

Sachanalyse

Ein wesentliches Element des Bodenturnens ist der *Handstand*, bei dem der Körper durch Aufschwingen auf die Hände in den senkrechten Stand gebracht wird.

Die wichtigsten Merkmale lauten:

- Aufschwingen der gestreckten Arme auf Ohrhöhe und Vorhochschwingen des Abdruckbeins
- weites Vorsetzen des Abdruckbeins über einen Ausfallschritt; das Standbein wird leicht gebeugt; Arme, Oberkörper und Schwungbein bilden eine Diagonale
- weites Vorsetzten der Hände durch Vorwärtsdrehen des Oberkörpers um das Abdruckbein und schnellkräftiges Rückschwingen des Schwungbeins nach oben.
- kräftiges Abdrücken des gebeugten Standbeines und Abbremsen des Schwungbeins kurz vor der Senkrechten
- Schließen beider Beine in der Senkrechten; der Körper wird komplett in senkrechte Position gebracht
- Der Kopf wird immer gerade gehalten, sodass die SuS während des Handstandes, durch die gestreckten Arme, nach hinten gucken. ▶ **2**

Um ruhig im Handstand stehen zu können, muss sich der Körperschwerpunkt über den Stützstellen befinden, die Arme aus den Schultern heraus gehoben werden und eine vollständige Körperspannung vorhanden sein. Im Anschluss an den Handstand folgt das Zurückschwingen in die Ausgansposition. Vor Allem bei Anfängern ist eine *Hilfestellung* besonders wichtig. Die *Hilfestellung* wird am Oberschenkel mit dem sogenannten *Klammergriff* durchgeführt. Der Helfende umklammert dabei den Oberschenkel des Übenden mit beiden Händen, sodass die Finger beider Hände zur Innenseite des Oberschenkels zeigen, während die Daumen an der Außenseite zueinander zeigen. ▶ **1-2**

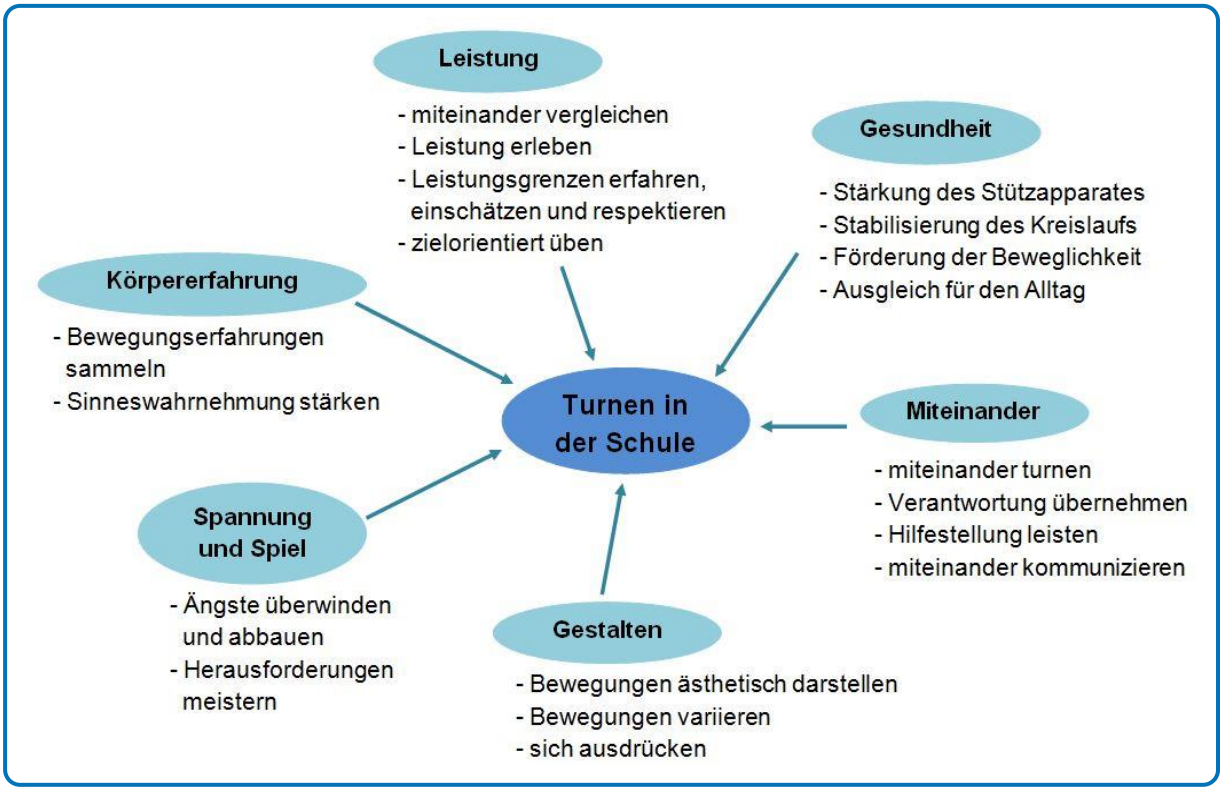
Die Hilfestellung durch den Partner hat in diesem Moment also eine stabilisierende oder haltende Funktion. Darüber hinaus wirkt sich die Personenhilfe positiv auf das psychische Befinden der SuS aus, da ein Gefühl der Sicherheit verliehen wird. Außerdem ermöglicht sie die gegenseitige *Fehlerkorrektur* bei der Partnerarbeit. Der Partner muss beispielsweise darauf achten, dass der Turnende stets die Beine und Füße streckt, die Arme weit vorsetzt und den Blick beim Stehen im Handstand nach hinten, durch die Amre hindurch, richtet. Durch diese Partnerarbeit verbessern die SuS ihre *Kommunikationsfähigkeit*, indem sie sich gegenseitig korrigieren und Verbesserungsvorschläge abgeben. Außerdem fördern sie ihre *Sozialkompetenz*, indem sie beim Leisten der Hilfestellung Verantwortung für den Partner übernehmen. Fehlende *Körperspannung* ist eine häufige Fehlerquelle, weshalb es von Bedeutung ist, dass die Helfer auf diese Spannung bei ihrem Partner achten. Zur Schulung der Körperspannung sollten im Vorfeld spezialisierende Körperspannungsübungen durchgeführt werden, da das korrekte Ausführen eines Handstands ohne Körperspannung nicht möglich ist und zudem ein Sicherheitsrisiko besteht. Außerdem bieten einige der vorgeschlagenen Körperspannungsübungen handstandspezifische Merkmale, die so schon vor der Erarbeitungsphase verinnerlicht werden können. ▶ **4**

CC BY-SA

Didaktische Analyse

Lehrplanbezug und Legitimation des Themas

Die folgende Mind-Map veranschaulicht die verschiedenen Sinnperspektiven des Turnens in der Schule, wodurch die Wichtigkeit des Bereichs für Kinder und Jugendliche deutlich wird.



Die Freizeit vieler Kinder in der heutigen Zeit ist geprägt von Video- und Computerspielen, Smartphones und Fernsehen. Das Überangebot an Beschäftigungsmöglichkeiten bietet den Kindern jedoch immer weniger Gelegenheiten motorische Erfahrungen zu sammeln und sportartenspezifische Fertigkeiten zu erwerben. Des Weiteren sind bei Jugendlichen immer häufiger Defizite im Haltungs- und Stützapparat zu beobachten, wobei die Ursache eben bei der mangelnden Bewegung liegen kann. Das Turnen in der Schule bietet durch die Bewegungsvielfalt der Sportart den SuS einen weitgefächerten und einfachen Zugang zu dieser Sportart. Außerdem können spielerische, ästhetische Momente mit Leistung und Können verbunden werden, wodurch ein mehrperspektivischer Unterricht möglich wird. In dieser Hinsicht kann das Turnen einen Beitrag zur harmonischen Stabilisierung und Mobilisierung des gesamten Stütz- und Bewegungsapparats leisten. Die gerade genannten Merkmale spiegeln sich auch in der Bewegung des Handstandes wider. Außerdem werden bei dieser Bewegung vielseitige sportmotorische Grundeigenschaften und koordinative Fähigkeiten, wie Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit geschult, welche bei der Lageveränderung des Körpers in gestützten und stützlosen Phasen unabdingbar sind.[1] Neben den koordinativen Fähigkeiten schult der Handstand gleichzeitig die Körperbeherrschung und bietet den Übenden die Möglichkeit den eigenen Körper in turne-

1 vgl.: Baumgarten; Harting 2003, S. 86

risch normierten oder auch normfreien Bewegungen zu erfahren und das individuelle Bewegungsrepertoire zu erweitern. Durch die starke körperzentrierte Bewegung entwickeln die SuS ein für die meisten völlig neues Köperverständnis.[2] Da dies gerade im jugendlichen Alter als besonders wichtig für die Entwicklung der SuS erachtet wird, ist das Turnen am Boden und an Geräten in allen Schulzweigen und allen Klassenstufen der Sekundarstufe 1 fest im Lehrplan verankert.
Da der Handstand als Element des Bodenturnens in seiner Ausführung alle oben genannten Punkte beinhaltet, ist es sinnvoll, diesen mithilfe einer methodischen Übungsreihe in der Schule einzuführen, zu üben und zu festigen. Außerdem ist das Stehen auf den Händen für viele SuS eine begehrenswerte Übung und als Grundlage für weiterführende Übungen, wie den Handstützüberschlag seitwärts oder den Rondat, besonders wichtig.
Des Weiteren wird im Lehrplan Sport der Sekundarstufe 1 für das Bundesland Rheinland-Pfalz die Notwendigkeit des Helfens und Sicherns, welches für die hier erarbeitete Stunde ebenfalls relevant ist, betont. Die SuS müssen miteinander kooperieren, in ihren Gruppen arbeiten, Verantwortung übernehmen, Helfergriffe und Sicherheitsstellungen lernen und anwenden, damit ein möglichst risikofreies Üben gewährleistet werden kann. Neben dem Sicherheitsaspekt fördert die Hilfestellung die Sozialkompetenzen der SuS.[3]

Stellung der Stunde innerhalb einer Unterrichtsreihe

Der Handstand mit Hilfestellung durch einen Partner stellt eine eigene Unterrichtsreihe dar, die in die große Unterrichtsreihe zum Thema Bodenturnen, eingebettet ist. Die SuS haben also in vorangegangenen Stunden Erfahrungen beim Bodenturnen gesammelt und sind mit Elementen wie Vorwärtsrollen und Rückwärtsrollen bereits vertraut. Diese werden in den ersten Stunden geübt und in den darauf folgenden Stunden gefestigt. Rollbewegungen sind vorteilhaft, da die SuS hier erste Erfahrungen mit der Veränderung der Körperlage sammeln können. Außerdem ist die Vorwärtsrolle eine wichtige Vorübung für den Handstand mit anschließendem Abrollen. Vorteilhaft ist auch das Erproben von einfachen gymnastischen Sprüngen, Bodenelementen und Ständen, da diese zur Schulung der Körperspannung beitragen. Bevor mit Vorübungen für den Handstand begonnen wird, werden in vorrangehenden Stunden Körperspannungsübungen durchgeführt und im Verlauf der Unterrichtseinheit wiederholt.
►4
Die ersten beiden Übungen der Erarbeitungsphase ("Wand hochsteigen" und "Handstand vom Kasten") unserer Stunde sind in der vorherigen Stunde schon einmal durchgeführt worden und werden deshalb nur noch einmal kurz wiederholt. Nach der Erarbeitung dieser ersten Elemente wird der Handstand mit Hilfestellung schrittweise mit den weiterführenden Übungen eingeführt. ►1
Da in dieser einen Stunde lediglich der Handstand mit Hilfestellung in Grobform erlernt wird, ist eine Festigung der Bewegung in den anschließenden Sportstunden unerlässlich.

2 vgl.: Baumann; Diener 1999, S. 11

3 vgl.: Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung 1998, S. 23

Danach wird dann der Handstand mit anschließendem Abrollen eingeführt. Jener sollte natürlich auch vorerst mit Hilfestellung geübt werden, bevor die Übung selbstständig und ohne Hilfe geturnt und vorgeführt werden kann. Aufbauend auf dem Element 'Handstand', werden im weiteren Verlauf der Unterrichtsreihe der Handstützüberschlag seitwärts, der Rondat und je nach Alter und Leistungsniveau die Rückwärtsrolle in den Handstand und der Handstützüberschlag vorwärts eingeführt. Außerdem ist der Handstand am Boden natürlich Voraussetzung für Handstände oder Handstützüberschlagbewegungen aller Art an den verschiedenen Geräten.[4]

Didaktische Reduktion

Die Reduktion erfolgt hier in zweierlei Hinsicht. Zum einen wird die Bewegung des Handstands auf die wichtigsten Merkmale reduziert, da es Ziel ist die Bewegung in Grobform auszuführen. Die wichtigen Merkmale beziehen sich auf das Aufschwingen, wozu die SuS eine Technikkarte erhalten. ▶ 2
Das korrekte Aufschwingen in den Handstand ist wichtig, um den Körper sicher in den senkrechten Stand zu bringen.
Zum anderen soll der Handstand mit Hilfestellung ausgeführt werden. Das freie Stehen auf den Händen, was mit die größte Schwierigkeit der Bewegung darstellt, wird vorerst nicht thematisiert, soll aber natürlich in weiterführenden Stunden zum Ziel gemacht werden. Auch das Abrollen aus dem Handstand wird noch nicht in Betracht gezogen. Haben die SuS den Handstand mit Hilfestellung ausgeführt, schwingen sie in den sicheren Stand zurück. Diese Bewegung muss natürlich von der helfenden Person unterstützt und gesichert werden. Diese Reduktion und Vereinfachung, soll den SuS die Einführung in die neue Bewegung erleichtern, sodass sie sich mit der ungewohnten Körperlage vertraut machen können. Durch die methodische Übungsreihe werden die SuS Schritt für Schritt an diese neue Position herangeführt.

Inhaltliche Schwierigkeiten

Der Handstand wird für die meisten SuS eine völlig neue Erfahrung sein. Gemeint ist hier die ungewohnte Köperposition beim Stehen auf den Händen. Obwohl schon erste Erfahrungen mit Rollbewegungen gemacht wurden, wird das Kopfüberstehen Mut und Überwindung kosten. Es ist also zu erwarten, dass die ungewohnte Körperposition Unsicherheit bei einigen Lernenden hervorruft.
Ein weiteres Problem, vor dem die SuS zu Beginn der Bewegungseinführung stehen, ist das Halten des Gleichgewichts auf der kleinen Stützfläche der Hände.[5] Das Gleichgewichtsgefühl muss durch Üben langsam aufgebaut werden und wird zu Beginn durch die gegebene Hilfestellung unterstützt.

4 vgl.: Diem 1963, S. 51

5 vgl.: Diem 1963, S. 54

Phase/ Zeit	Motorik im Unterrichts-geschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichts-gestaltung	Organisation/ Material
Einstieg 2 min.			Begrüßung Bekanntgabe des Stundenthemas	Sitzkreis
Aufwärmen 1. "Kranken-haus-Übung" 7 min	Laufen Gespannte Körper tragen	SuS setzen die Körper-spannungsübung bewusst um.	**L: Spielidee erklären** *"Alle laufen kreuz und quer; gefangene Spieler müssen starr auf dem Boden liegen und werden von zwei freien Spielern an ausgestreckten Armen und Beinen ins Krankenhaus getragen und sind frei. Denkt an die Körperspannung, wenn ihr getragen werdet!"*	Krankenhaus: zwei Weichbo-den-matten 2 Fänger bestim-men Spielfeld festle-gen
2. Schubkarren-staffel 5 min	In Liegestützposition auf Hän-den laufen Gespannte Körper an den Füßen halten	SuS gewöhnen sich an die Belastung auf die Schulter- und Armregion und festigen die Körperspannung.	**L: Spielidee erklären** *" Bildet drei gleichgroße Mannschaften und stellt euch an der Seitenlinie auf! Lauft mit einem Partner als Schubkarre zu den Pylonen auf der Mittellinie! Wechselt die Position und kommt zurück! Dann startet das nächste Paar. Denkt an die Körperspannung, wenn ihr die Schubkar-re seid!"*	3 Pylonen 3 Gruppen
Wieder-Holungsphase 1. Wand hoch steigen 8 min	Annähern an Handstand-position an der Wand	SuS festigen die Grundla-gen für den Handstand.	**L-Anweisung** *"Hockt auf der Bodenmatte an der Wand mit Blick von der Wand weg! Nun steigt ihr mit den Füßen an der Wand nach oben!"*	Bodenmatte Stationskarte 1 ▶ 1

BY-SA

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichts-geschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestal-tung	Organisation/ Material
2. Klammer-griff Einweisung 5 min. 3. Handstand vom Kasten 8 min.	Üben des Klammergriff am Oberschenkel am stehenden Schüler Handstandposition einnehmen Partner sichern	SuS können den Klamm-ergriff am Oberschenkel anwenden. SuS festigen die Hand-standposition in Grobform und schaffen damit die Grundlage für weitere Übungen.	**L-S-Demonstration** L demonstriert den Griff an einem S. Die S üben den Klammergriff an einem Partner mithilfe einer Anwen-dungskarte. **L-Anweisung** *"Legt euch bäuchlings auf den großen Kasten und setzt die Hände auf dem Boden auf! Der Partner hebt die Beine mit dem Klammergriff in die Senkrechte. Setzt den Klammergriff am Oberschenkel an, niemals am Gelenk!"*	**Partnerübung** Anwendungskarte Klammergriff ▶ 1 **Partnerübung** Kasten Bodenmatte Stationskarte 2 ▶ 1
Erarbei-tungsphase 1. Anschwin-gen 10 min. 2. Auf-schwung gegen die Wand 10 min. 3. Handstand in Grobform 15min.	Anschwingen mit den wichti-gen Merkmalen auf dem Kas-tenoberteil Aufschwung gegen die Wand in die Handstandposition Hilfestellung durch den Partner Handstandposition im freien Raum einnehmen. Hilfestellung durch den Partner ▶ 1	SuS erlernen die notwen-digen technischen Grundmerkmale des Auf-schwungs. SuS erlernen den Auf-schwung des Hand-stands. SuS festigen die Anwen-dung des Klammergriffs. SuS können den Hand-stand mit Hilfestellung in Grobform ausführen. SuS können den Klamm-ergriff am Oberschenkel anwenden.	**L-Anweisung** "*Übt das Anschwingen auf dem Kastenoberteil! Nehmt die Technikkarte zur Hilfe und beachtet die wichtigen Merkmale!"* **L-Anweisung** *"Führt den Aufschwung gegen Wand aus! Ein Partner gibt euch mit dem Klammergriff am Oberschenkel Hilfe-stellung."* **Lehranweisung** *"Beachtet die Merkmale der Technikkarte! Gebt eurem Partner Verbesserungsvorschläge und korrigiert euch gegenseitig!"*	Bodenmatte Kastenoberteile Stationskarte 3 Technikkarte ▶ 1-2 **Partnerübung** Matte Stationskarte 4 ▶ 1 **Partnerübung** Bodenmatten Stationskarte 5 ▶ 1

BY-SA

Verlaufsplan

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichts-geschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichts-gestaltung	Organisation/ Material
Präsentation 7 min.	Präsentation des Handstands in Grobform	Die SuS können den Hand-stand mit Hilfestellung in Grobform präsentieren. Die SuS können den Klammergriff am Ober-schenkel präsentieren.	**S-Demonstration** Lob, Hervorhebungen der L. Verbesserungsvorschläge der SuS. **L-Anweisung** *"Achte auf die Technikmerkmale des Hand-stands und auf das korrekte Anwenden des Klammergriffes!"*	Sitzreihe bilden
Abschluss-reflexion 3 min.		Die SuS festigen die Bewe-gungsvorstellung des Handstands und des Klammergriffs.	*"Welche Merkmale sind beim Handstand wichtig?"* *"Welche Merkmale sind beim Klammergriff wichtig?"* *"Was ist gelungen?"* *"Wobei gab es Schwierigkeiten?"*	Sitzkreis
Abschluss 3 min.	Abbau der Geräte		Ausblick auf nächste Stunde Abbau-Teams bilden Verabschiedung	Sitzkreis Abbau

Methodische Überlegungen

Methodenkonzeption

Der Handstand mit Hilfestellung wird über eine geschlossene, deduktive Methode vermittelt. Die Übungen dieser methodischen Reihe sind gegliedert in:

- Spezielle vorbereitende Übungen
- Vorübungen
- Zielübung

Unter die *speziellen vorbereitenden Übungen* fallen die Körperspannungsübungen mit handstandspezifischen Merkmalen, wie gestreckte Arme und komplette Körperstreckung. Jene Übungen werden vor der eigentlichen methodischen Übungsreihe durchgeführt, wiederholt und gefestigt, da die Körperspannung Voraussetzung für die folgenden Übungen ist. ►4

Zu den vorbereitenden Übungen gehören auch die Spielformen Krankenhaus und Schubkarrenstaffel, da auch hier auf Körperspannung und Körperstreckung geachtet werden muss.

Auf die vorbereitenden Übungen folgen die *Vorübungen.* Die ersten beiden Vorübungen, das "Wand hochsteigen" und der "Handstand vom Kasten", sind in vorangegangen Stunden schon eingeführt worden und werden in der geplanten Stunde lediglich wiederholt.

Daran knüpfen nun die weiteren Vorübungen "Anschwingen" und "Handstand gegen die Wand" an. ▶ 1	
Den Abschluss der Übungsreihe bildet die eigentliche *Zielübung* "Handstand mit Hilfestellung." ▶ 1-2	

Stundenablauf detailliert

Die Stunde beginnt mit einem kurzen Einstieg. Die Schüler werden begrüßt und erhalten einen kurzen Einblick in das Thema sowie den Ablauf der Stunde. Dabei sollte den SuS verständlich gemacht werden, dass die kommende Stunde nahtlos an die vorherige anknüpft und auf die erlernten Grundlagen zurückgreift.

Im Anschluss an den Einstieg folgt eine *Aufwärmphase*, die zum einen allgemein den Kreislauf anregen soll, zum anderen als Vorbereitung für die nachfolgenden Übungen in der Stunde dient. Das Aufwärmen besteht aus zwei Übungen. Die erste nennt sich „Krankenhaus“ und ist ein Fangspiel, bei dem gefangene Schüler von freien Mitschülern befreit werden können, indem sie sich gestreckt auf den Boden legen und von freien Mitschüler an Händen und Füßen (wie eine Trage) zu einer Weichbodenmatte (=Krankenhaus) getragen werden. Der abgelegte Mitschüler gilt dann als befreit und nimmt wieder am Spielbetrieb teil. Dieses Spiel bereitet auf die nachfolgenden Übungen vor, da der Aspekt der Körperspannung, der durch die „Trage“ spielerisch eingebettet ist, für die gesamte Stunde unerlässlich ist. Hier muss unbedingt darauf geachtet werden, dass die SuS Arme und Beine bewusst strecken und nur mit gespannten und Körpern getragen werden. Die zweite Übung der Aufwärmphase, die Schubkarrenstaffel, wurde gewählt, da nun Fokus auf die Körperspannung und die Stützkraft in Armen und Schultern gelegt wird. Zunächst werden drei gleichgroße Gruppen gebildet, die sich hinter der Seitenlinie aufstellen. Die SuS arbeiten zu zweit zusammen. Der aktive Partner Stützt mit den Händen auf dem Boden auf und hält die Körperspannung, während der passive Partner die Füße festhält. Gemeinsam soll nun von der Seitenlinie zur Mittellinie gelaufen werden. Dort wird gewechselt und es geht den zurück zur Gruppe, wo das nächste Paar startet. Bei dieser Übung wird außerdem Wert auf Kooperation und Kommunikation der Partner gelegt, da diese auch für die spätere Hilfestellung wichtig ist. Der Wettkampfgedanke soll dabei eine zusätzliche Motivation erzielen.

Nach dem Aufwärmen folgt eine *Wiederholungsphase*, in der bereits erlernte Vorübungen aufgegriffen und gefestigt werden. Bei der ersten Übung, dem Wand hoch-

steigen, nähern sich die SuS schrittweise der Handstandposition. Dabei hocken sie auf einer Bodenmatte vor einer Hallenwand mit Blick von dieser weggerichtet. Nun stützen sie sich auf und versuchen mit den Füßen an der Wand immer höher zu steigen. Diese Übung wurde gewählt, da eventuelle Hemmungen durch das langsame Annähern an die Handstandposition leichter überwunden werden und sich die SuS schrittweise an die noch ungewohnte Körperlage gewöhnen können. Anschließend wird der Klammergriff am Oberschenkel wiederholt, da er für die Zielübung unerlässlich ist. Da hierbei der Sicherheitsaspekt angesprochen wird, haben wir uns für eine Lehrer-Schüler-Demonstration am stehenden SuS entschieden. Die SuS sollen sich die richtige Ausübung des Klammergriffs sofort einprägen und anschließend üben. Es ist wichtig, Fehler von vornerein zu vermeiden, da andernfalls gesundheitliche Risiken entstehen können. An dieser Stelle erhalten die SuS eine Anwendungskarte mit Bild und Merkmalen zur korrekten Ausführung des Klammergriffs. Nachdem der Klammergriff wiederholt wurde und beherrscht wird, kommt er in der folgenden Übung zur Anwendung. Die Übung nennt sich „Handstand vom Kasten“ und gehört ebenfalls zur Wiederholungsreihe. Hierbei ist Partnerarbeit erforderlich. Ein Partner liegt hüftabwärts auf dem großen Kasten, der Oberkörper hängt vorne über. Nun werden die Hände auf dem Boden aufgestützt, währen der Partner die Beine allmählich mit dem Klammergriff in die Handstandposition hebt. Mit dieser Übung kann die vollständige Handstandposition isoliert, d.h. ohne Aufschwingen, geübt werden. Außerdem wird die Anwendung des Klammergriffes gefestigt, da dieser ohne Zeitdruck geübt werden kann. Die SuS greifen an das auf dem Kasten liegende Bein und müssen noch nicht nach dem hochschwingenden greifen.

Als nächstes folgt die *Erarbeitungsphase*, in der die neuen, aufbauenden Vorübungen eingeführt werden. Die erste Übung behandelt das Anschwingen auf dem Kastenoberteil. Damit die SuS das Anschwingen korrekt ausführen, erhalten sie eine Technikkarte, auf der die Merkmale zusammengefasst sind. Die Technik des Aufschwungs ist enorm wichtig für den eigentlichen Handstand. Fehler im Aufschwung lassen sich während der Ausführung des Handstands nur bedingt korrigieren, was das Einnehmen der Handstandposition erschwert und das Verletzungsrisiko erhöht. Daher wird das korrekte Anschwingen vorerst isoliert und technikorientiert geübt, ohne dass sich die SuS auf die Handstandposition konzentrieren müssen. Bei der letzten Vorübung führen die SuS einen Handstand gegen eine Hallenwand aus, wobei die Technik des Aufschwungs nochmal verbessert wird. Außerdem entwickeln die SuS ein erstes Gefühl für den nötigen Krafteinsatz beim Aufschwingen in den Handstand. Die Wand bietet dem Turnenden zusätzliche Sicherheit, da er nicht nach vorne überfallen kann. Auch hier wendet der Partner den Klammergriff am Oberschenkel an. Die Helfer müssen nun der Bewegung des Turnenden entgegen gehen und das aufschwingende Bein greifen.

Den Schluss der Erarbeitungsphase bildet die *Zielübung*. Die SuS haben bisher die Handstandposition kennen gelernt und wissen, wie man diese durch den Aufschwung erreicht. Jetzt geht es darum, den Handstand in Grobform mit Hilfestellung auszuführen. Die SuS sollen frei im Raum auf Bodenmatten über den Aufschwung in die Handstandposition gelangen, wobei der Partner den Klammergriff am Oberschenkel zur Hilfestellung anwendet.

Im Anschluss an die Erarbeitungsphase folgt eine kurze *Präsentation*, bei der die

SuS ihre Ergebnisse vorführen. Aufgabe des Lehrers bzw. der gesamten Gruppe ist das Ausüben von konstruktiver Kritik und das Geben von Verbesserungsvorschlägen. Sollten leistungsschwächere Schüler die Zielübung noch nicht ausführen können, dürfen sie eine der Vorübungen präsentieren.
Nach der Präsentation folgt eine *Abschlussreflexion*. Der Lehrer erhält zum einen Feedback zur Stunde, zum anderen kann nochmals die Bewegungsvorstellung der SuS zum Handstand und zum Klammergriff überprüft, verbessert und gefestigt werden.

Differenzierung

Die SuS haben zwar klare Anweisungen, was die Übungsauswahl angeht, jedoch bestimmen sie selbst, welche Station ihrem Können entspricht. Fühlen sich die SuS noch nicht sicher genug, um den nächsten Schritt an der nächstens Station zu üben, ist es ihnen frei gelassen, wie lange sie an einer Station üben. Beispielsweise können die SuS selbst festlegen wie weit sie bei Übung 1, dem Wandhochsteigen, nach oben klettern. Wichtig ist, dass sie bei jeder Station, die sie bewältigen können, einen kleinen Erfolgsfortschritt mitnehmen. Sollten einige SuS am Ende der Unterrichtsstunde noch nicht in der Lage sein, den Handstand im freien Raum auszuführen, können sie ihre Ergebnisse an der Station präsentieren, an der sie die Übungsreihe für diese Stunde beendet haben.
In dieser Stunde sollen die SuS einen Handstand in *Grobform* ausführen können. Gemeint ist hiermit, dass die SuS in der Lage sind die Bewegungsaufgabe unter günstigen Bedingungen bewältigen zu können. In der Phase der Entwicklung der Grobkoordination mangelt es jedoch noch an Bewegungspräzision, dem optimalen Krafteinsatz zum richtigen Zeitpunkt, dem richtigen Bewegungstempo und einer ausgeprägten Bewegungskopplung. Jene Bewegungsaspekte sollen dann in weiterführenden Stunden präzisiert werden.

Stationskarten- Vorübungen zum Handstand

1

Station 1

Wand hochsteigen

Hockt euch mit den Füßen möglichst nah an die Wand!

Setzt die Hände schulterbreit vor dem Körper auf!

Steigt rückwärts, Schritt für Schritt, die Wand hinauf!

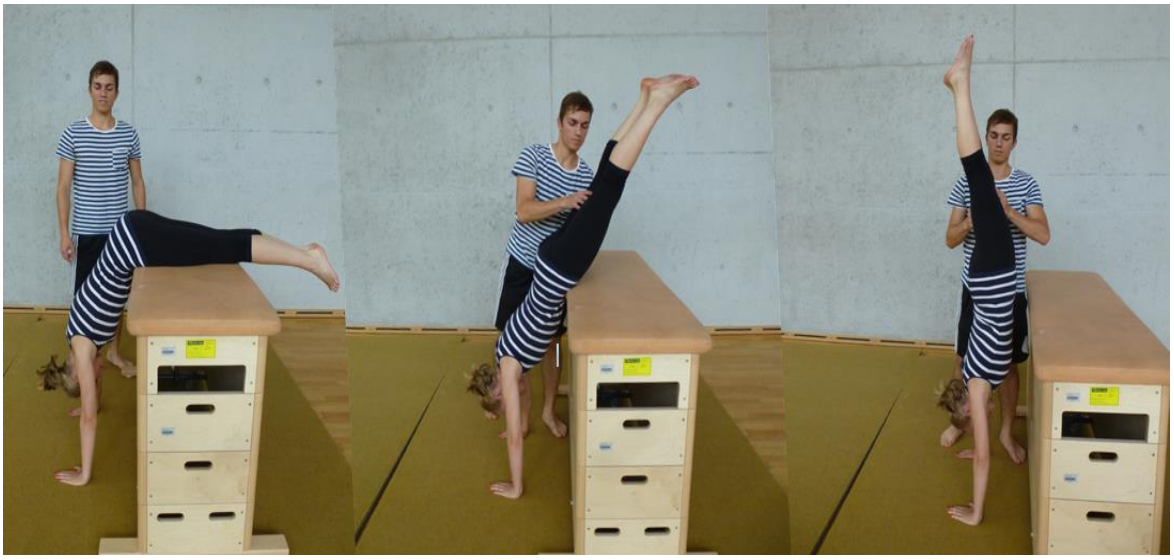
Bewegt euch mit den Händen näher zur Wand, Sobald euer Körper gestreckt ist!

Beachtet

Steigt nur so weit nach oben, wie ihr es euch selbst zutraut.

Station 2

Handstand vom Kasten



Beginnt hinter dem Kasten, legt euch mit dem Bauch darauf und berührt mit den Händen den Boden!

Der Helfer greift den Oberschenkel mit dem Klammergriff und hebt den Partner in den Senkrechten Stand!

Haltet diese Position einige Sekunden!

Beachtet

Der Helfer legt die Beine langsam wieder auf den Kasten ab!

Station 3

Anschwingen

Übt das Anschwingen mithilfe des Kastenoberteils!

Beachtet

Achtet auf die Merkmale des Handstands mit Hilfe der Technikkarte

Fühlt ihr euch schon sicher dabei?

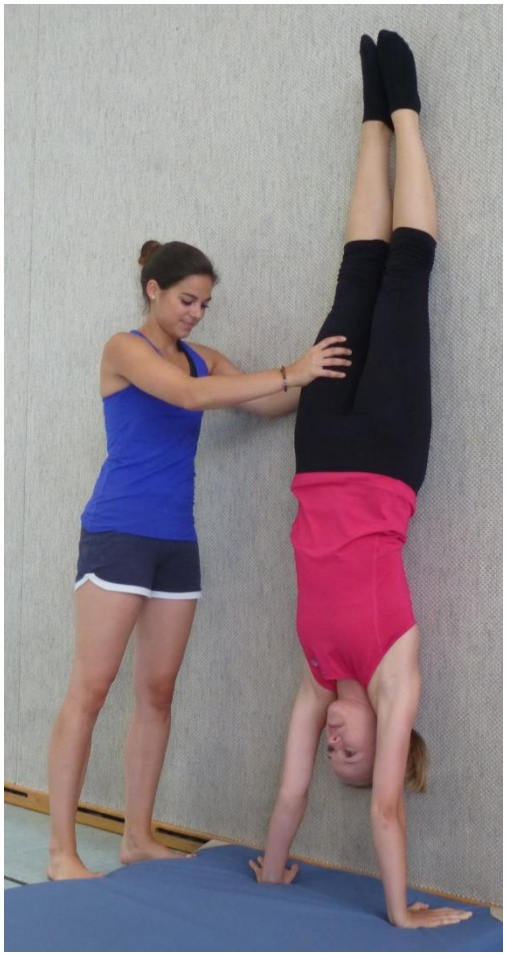
Übt das Anschwingen ohne das Kastenoberteil

Station 4

Handstand an der Wand

Schwingt gegen die Wand in den Handstand!

Der Partner wendet den Klammergriff zur Hilfestellung an!



Beachtet

Stelle die Hände so nah an die Wand wie es geht!
Je näher die Hände an der Wand, desto aufrechter die Handstand-position.

Station 5

Handstand mit Hilfestellung

Schwingt in den Handstand!

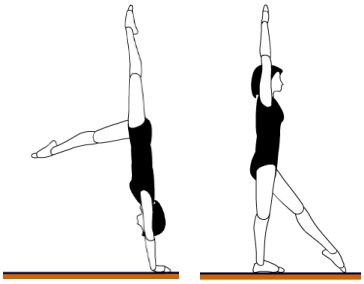
Euer Partner greift mit dem Klammergriff euren Oberschenkel am Schwungbein und gibt euch Hilfestellung.

Setzt die Merkmale des Handstands auf der Technikkarte um! ► 2

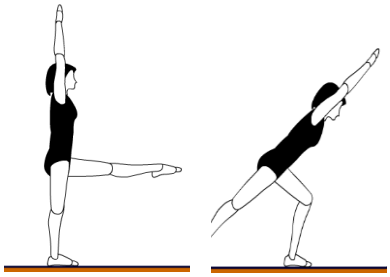
BY-SA

Technikkarte - Handstand 2

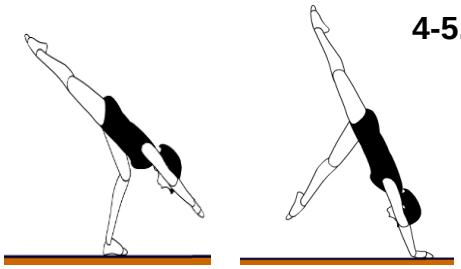
Bewegungsablauf und Merkmale



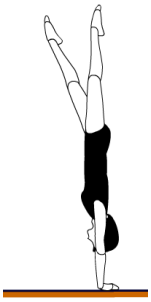
1. Arme in der Hochhalte. Vorhochschwingen des Abdruckbeins.



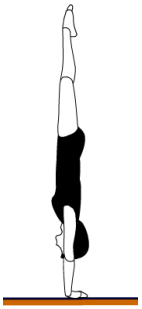
2-3. Weites Vorsetzen des Abdruckbeins über einen Ausfallschritt. Arme, Oberkörper und Schwungbein bilden eine Diagonale.
Der Kopf bleibt zwischen den Armen.



4-5. Weites Vorsetzen der Hände durch Vorwärtsdrehen des Oberkörpers um das Abdruckbein. Gleichzeitiges, schnellkräftiges Rückschwingen des Schwungbeins nach oben. Beibehalten der Körperdiagonalen.



6. Abdruck und Rückschwingen des Abdruckbeins. Aktives Abbremsen des Schwungbeins vor der Senkrechten.



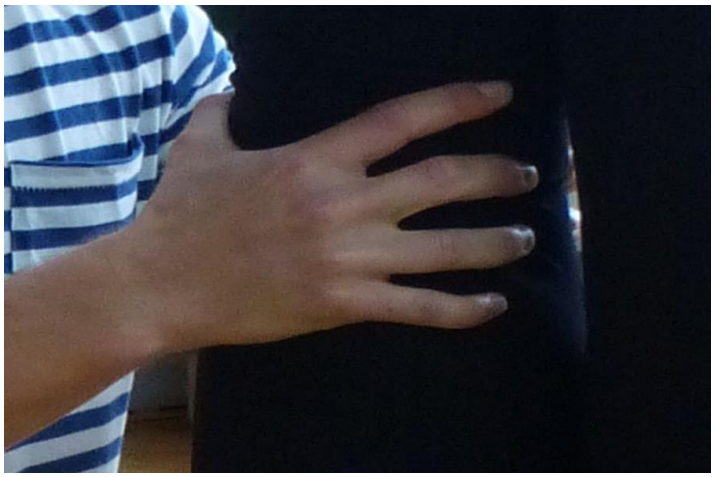
7. Schließen der Beine in der Senkrechten. Alle Körperteile befinden sich in senkrechter Position. Blick durch die Arme nach hinten richten.

Anwendung des Klammergriffes 3

Der Klammergriff

Übt den Klammergriff erst bei einem stehenden Partner!

→ Jetzt beim Handstand



Und so geht's:

- **Stellt euch neben den Turner (auf die Seite des Schwungbeins).**
- **Der Turner beginnt den Handstand.**
  Sobald das Abdruckbein aufgesetzt wird, umklammert den Oberschenkel des Schwungbeins mit beiden Händen.
- **Geht bei der Bewegung des Turners mit, bis er in der senkrechten Handstandposition steht.**

Übungen zur Körperspannung 4

Die Hände liegen neben dem Körper. Hebt das Becken, bis Rumpf und Beine eine Diagonale bilden! Achtet dabei auf die Fußstreckung!

Stützt eure Unterarme schulterbreit auf und hebt dann das Becken an! Der Blick ist auf die Matte gerichtet.

Streckt die Arme nach hinten und hebt die Beine ganz leicht an, sodass euer Körper ein Schiffchen bildet. Der Blick ist zu den gestreckten Füßen gerichtet.

Stützt euren Unterarm auf Schulterhöhe auf!
Hebt die Hüfte an, bis sich Rumpf und Beine in einer Diagonalen befinden!

Stützt die Amre hinter eurem Körper auf! Hebt die Hüfte an, bis Rumpf und Beine eine Diagonale bilden! Achtet dabei auf die Streckung der Füße!

Achtet auf die gestreckten Arme! Diese sind für den Handstand wichtig!
Drückt euch aus den Schultern heraus!

BY-SA

4

Stehen im Ballenstand, Arme in Hochhalte; der Körper vollständig gespannt.

Die Übende schieb gegen Druck der Helferin die Arme nach oben Richtung Decke.

Die Helferin übt an den Unterarmen Druck nach unten Richtung Boden aus.

Beachtet

Achtet auf die komplette Körperstreckung! Sie ist beim Handstand wichtig!

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Diem, Hans	Bodenturnen - Körperschule für jedermann	Frankfurt A.M.	1963	Wilhelm Limpert-Verlag
Baumann, Hartmut; Diener, Helmut	Turnen1: Turnen spielend erleben	Frankfurt A.M.	1999	Verlag Moritz Diesterweg
Buchmann, Günter; Härtig Roswitha	Gerätturnen - Trainingsmethodik	Aachen	2003	Meyer & Meyer Sport
Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung	Lehrplan Sport: Sekundarstufe I	Mainz	1998	Druckfassung: Sommer Druck und Verlag, Grünstadt

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild	Lisa Mangels, Dennis Dammann
Arbeitsmaterial 1-4	Lisa Mangels
Technikkarte Handstand S.20-22	Martina Krämer-Dietzen
Andere Bilder	Franziska Jung, Caroline Ossenhofer

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Lisa Mangels, Dennis Dammann, Marc Hermann, Martina Krämer-Dietzen, Fanziska Jung / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz