



# HANDSTAND UND RAD TÄNZERISCH VERBINDEN



## Übersicht

- **Unterrichtsidee**
  - Aufwärmen
  - Dehnen
- **Stationen**
  - 1.Handstand an der Wand
  - 2.Handstand über das Reck
  - 3.Rad durch das Klopapier
  - 4.Rad über die Mattentreppe
  - 5.Rad über die Bank
- **Präsentationslauf**
- **Stundenverlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Handstand an der Wand (1)
  - Handstand über das Reck (2)
  - Rad durch das Klopapier (3)
  - Rad über die Mattentreppe (4)
  - Rad über die Bank (5)
- **Videos**
  - Handstand an der Wand - gefilmt von der Seite (1)
  - Handstand an der Wand - gefilmt von hinten (2)
  - Rad von der Matte (3)
  - Rad über die Bank (4)
  - Handstand am Reck (5)
  - Rad mit tänzerischen Übergängen (6)
- **Quellenverzeichnis**

## Unterrichtsidee

In der Unterrichtsstunde erarbeiten die Schülerinnen und Schüler (SuS) anhand von Stationsarbeit die turnerischen Elemente Handstand und Rad. Hierbei helfen sie sich gegenseitig. Am Ende des Unterrichts erfolgt ein Präsentationslauf, der zuvor erlernten Turnelemente. Die Lernenden turnen zur Musik an den Geräten und verbinden die einzelnen Stationen mit tänzerischen Bewegungen, sodass ein turnerisch-tänzerischer Gesamtablauf entsteht, bei dem alle in Bewegung sind. Die SuS sollen den Handstand und das Rad mit Freude erlernen und den Spaß am Turnen steigern.

### Aufwärmen

- Choreographie aus verschiedenen Aerobic-Elementen
- Bewegungsablauf vorzeigen
- SuS machen diesen nach
- Vorbereitung auf die tänzerischen Elemente in der Unterrichtsstunde



### Dehnen

- Benötigten Muskelgruppen werden gedehnt
- Besonderer Fokus auf Beinen, Armen, Schultern und Handgelenken
- Durchführung im Sitz- Stehkreis

## Stationen

### 1. Handstand an der Wand ▶ 1

Bei dieser Station kann sich ausschließlich auf die Technik konzentriert werden. Der Handstand wird gegen eine Wand geturnt. Die Wand bietet eine gerade Fläche zur Unterstützung der richtigen Körperhaltung.



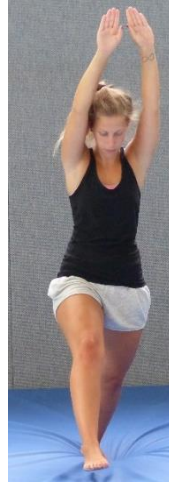
### 2. Handstand über das Reck ▶ 5

Bei dieser Station wird ein Handstand über das Reck geturnt. Einerseits bietet diese Übung den Aspekt der Gleichgewichtsentlastung, andererseits hilft das Reck beim Abknicken der Hüfte und Begünstigt das weite Vorsetzen der Arme.

### 3. Klopapier Rad

Bei der Station 'Klopapier Rad' wird versucht, das Klopapier beim Schlagen des Rades mit den Fußspitzen zu zerreißen. Die Arme sind über dem Kopf gestreckt und das Handgelenk bietet im Vorfeld den Orientierungspunkt für die Höhe, in der das Klopapier gehalten werden soll.





#### 4. Rad über die Mattentreppe ▶ 3

Das Rad wird von einer erhöhten Matte geturnt. Die Mattentreppe fördert das weite und zeitversetzte Aufsetzen der Arme und den oberkörperlangen Schritt nach vorne.

#### 5. Rad über die Bank ▶ 4

Der Turner turnt ein Rad über eine Bank auf der zwei Hütchen aufgestellt sind. Die Hütchen dienen als Maßstab für die Höhe, auf der die Hüfte auf ihren höchsten Punkt gebracht werden soll. Hierbei ist die Stabilität nur dann gegeben, wenn beide Arme hintereinander an die Kanten der Bank aufgesetzt werden. Die Übung fördert somit das zeitversetzte Aufsetzen der Arme



#### Präsentationslauf ▶ 6

Nach der Erarbeitungsphase erfolgt ein Präsentationslauf, der die verschiedenen Phasen der Unterrichtsstunde vereint. Die SuS bewegen sich tänzerisch an den Stationen und von einer Station zur nächsten. Ein Musikwechsel signalisiert dabei den Wechsel. An den Stationen werden die Handstände und Radschläge, wie auf den Stationskarten vorgegeben, geturnt.



## Stundenverlaufsplan

Phase	Inhalt	Methodisch-didaktische Überlegung	Organisation
<b>Einstieg Aufwärmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aerobic</li> <li>• Dehnen</li> </ul>	<b>L-Vormachen-Nachmachen</b> <i>"Erfasst die Dehnübung und macht sie nach."</i>	
<b>Erarbeitungsphase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau der Stationen</li> <li>• Vorstellung der Stationen</li> <li>• SuS prägen sich Ablauf und Hilfestellung bei jeweiliger Station ein</li> </ul>	<b>Lehrerdemonstration</b> <i>"Auf was ist bei dieser Station zu achten? Wie genau ist die Hilfestellung zu machen?"</i> <b>Fragen und Antworten (kommunikatives Lernen)</b>	In Dreiergruppen werden die Stationen aufgebaut
<b>Anwendungsphase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stationenarbeit</li> </ul>	<b>Ausführung und gegenseitige Korrektur</b> <i>"Achtet auf eine präzise Ausführung und die richtige Hilfestellung. Korrigiert euch gegenseitig."</i>	Gruppenarbeit Stationskarten an jeweiliger Station (visuelle Hilfe für SuS) Alle 2 min Wechsel der Station
<b>Präsentationsphase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchlauf der Übungsfolge mit Musik</li> <li>• Schritte aus dem Aufwärmprogramm dürfen eingebaut werden</li> <li>• Der Wechsel wird durch eine Übergangsmusik angekündigt</li> </ul>	<i>"Verbindet die einzelnen Übungen zu einem Übungsmix mit gymnastisch-tänzerischen Elementen. Nach jedem Durchlauf findet ein geordneter Wechsel von Turner und Hilfestellern statt."</i>	Musik während Durchlauf
<b>Reflexion / Abschluss</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Häufige Fehlerbilder erkennen → Lösungsvorschläge für das Verhindern</li> </ul>	<i>Welche Fehlerbilder sind euch häufig aufgefallen? Welche Bewegungen und Stände habt ihr euch einfallen lassen?"</i>	Sitzkreis Lehrer-Schüler-Gespräch



1

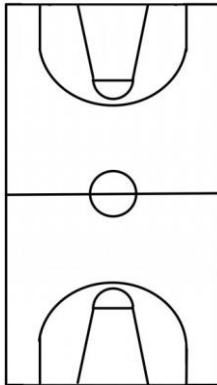
# Handstand an der Wand

## Baut auf und turnt den Handstand

### Material

- 2 Turnmatten

### Position in der Halle



## Helft und korrigiert euch gegenseitig!



- **Großer Schritt nach vorne**
- **Arme an die Ohren**
- **Rücken und hinteres Bein bilden eine Gerade**
- **Hände setzen weit vorne auf (nah an die Wand), während das hintere Bein (Schwungbein) nach oben geschwungen wird**
- **Das Abdruckbein (vorne) schwingt nach hinten-oben, ggf. berühren beide Füße die Wand**
- **Kopf ist in Verlängerung des Körpers, nicht im Nacken**
- **Zurück mit gestreckten Beinen und Aufrichten in den Stand**

Partner unterstützen am Oberschenkel!



2

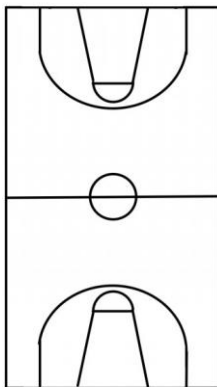
## Handstand über das Reck

### Baut auf und turnt den Handstand

#### Material

- 2 Reckstangen (unterschiedliche Höhen)
- 8 Turnmatten

#### Position in der Halle



### Helft und korrigiert euch gegenseitig!



- SuS hängen sich in Bauchhangposition über die Reckstange
- Hände werden schulterbreit auf der Matte aufgesetzt
- SuS gelangen mit Hilfestellung in die korrekte Handstandposition

Partner stehen rechts und links vom Turner und stützen am Oberschenkel!





3

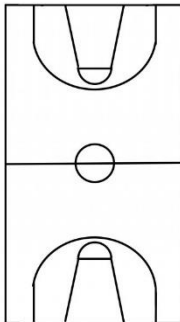
## Rad durch das Klopapier

### Baut auf und turnt das Rad

#### Material

- Klopapierrolle
- 2 Turnmatten

#### Position in der Halle



### Helft und korrigiert euch gegenseitig!



- **Großer Schritt nach vorne**
- **Hände nacheinander auf den Boden aufsetzen**
- **Beine schwungvoll gestreckt nach oben schwingen**
- **Körper möglichst gestreckt halten, Beine über die Senkrechte schwingen**
- **Beine landen nacheinander auf dem Boden**
- **Nacheinander Lösen der Hände**
- **Arme gestreckt mit nach oben führen und Oberkörper aufrichten**
- **Arme beim Aufrichten des Oberkörpers an den Ohren lassen**

Klopapier wird mit Aufsetzen der Hände nach oben geführt.



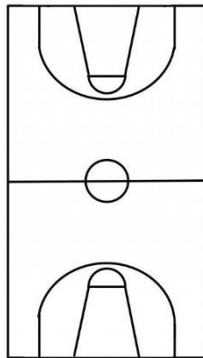
## Rad über die Mattentreppe

### Baut auf und turnt das Rad

#### Material

- 3 Turnmatten, eine Niedersprungmatte

#### Position in der Halle



### Helft und korrigiert euch gegenseitig!



- **Großer Schritt Richtung Mattenende**
- **Erste Hand stützt auf die mittlere Turnmatte**
- **Zweite Hand wird auf die unterste Turnmatte aufgesetzt**
- **Beine über die Senkrechte schwingen**
- **Beine werden nacheinander auf der Turnmatte aufgesetzt**
- **Hände lösen nacheinander, Arme und Oberkörper nach oben führen**

Drehklammergriff an der Hüfte.

Partner steht an der Seite, über die das Rad gedreht wird.



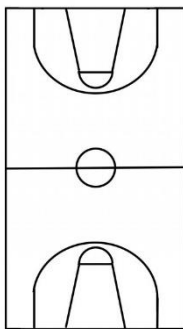
## Rad über die Bank

### Baut auf und turnt das Rad

#### Material

- 1 Bank
- 4 Turnmatten
- 2 Hütchen

#### Position in der Halle



### Helpf und korrigiert euch gegenseitig!



- **Großer Schritt nach vorne**
- **Hände nacheinander auf die Bank aufsetzen**
- **Beine nacheinander nach oben führen**
- **Hüfte über das Hütchen bringen**
- **Körper möglichst gestreckt halten**
- **Beine landen nacheinander auf der anderen Seite der Bank**
- **Oberkörper aufrichten**
- **Arme gestreckt mit nach oben führen**

Drehklammergriff an der Hüfte. Partner steht an der Seite, über die das Rad gedreht wird.

## Quellenverzeichnis

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Jannika Pung, Selina Hoffmann, Anika Pesch, Amie Schröder

### Videos

Nummer	Urheber
1-6	Jannika Pung, Selina Hoffmann, Anika Pesch, Amie Schröder

### Videovertonung

Video	Titel	Komponist
6	Get 20 in get 20 down KNSU-Musikstudio	Kevin MacLeod (incompetech.com) Licensed under Creative Commons: By Attribution 3.0 <a href="http://creativecommons.org/licenses/by/3.0">http://creativecommons.org/licenses/by/3.0</a>

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Jannika Pung, Selina Hoffmann, Anika Pesch, Amie Schröder / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz