

HANDSTÜTZÜBERSCHLAG VW. VON DER ERHÖHUNG IN GROBFORM



Autoren: Tim Frein, Michelle Klesius, Sebastian Alker, Dennis Spurzem



Übersicht

- **Einleitung**
 - Helfergriffe
- **Vorübungen**
- **Zielübung**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Lehrbildreihe Handstützüberschlag vw. (1)
- **Videos**
 - Schiffchenposition rw. (1)
 - Umfallen im überstreckten Handstand (2)
 - Überstreckter Handstand gegen Weichbodenmatte (3)
 - Handstützüberschlag vw. von hohen Kästen mit Hilfestellung (4)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Der Handstützüberschlag vw. (vorwärts) wird mit Hilfestellung von großen Kästen in einer zielgerichteten methodischen Übungsreihe, die mit diversen Vorübungen auf das Potenzial von Sportstudenten angepasst ist, in Grobform erarbeitet. Die Stunde wurde für eine Dauer von etwa 45 Minuten konzipiert und ließe sich problemlos auf mehrere Stunden verteilen.

Die Übungsfolge der Bewegung des Handstützüberschlags wurde didaktisch sinnvoll gestaltet. Das Ziel der Stunde ist den Ablauf des Handstützüberschlags in Stützphase, Flugphase, Rotation und der Landung zu erfassen. Die gezeigten Helfergriffe sollen von den Teilnehmern verinnerlicht werden, sodass deren Ausführung keinerlei Probleme mit sich bringt.

Helfergriffe / 2 Varianten

- Zwei Helfer unterstützen immer einen Turnenden, der die Übung ausführt.

Wichtig

Die Helfer begleiten den Turnenden immer bis zum Ende der Bewegung.

Helfergriff 1

- Turnernahe Hand greift supinierend in die Achselhöhle, um in der folgenden Stützphase eine zusätzliche Stabilisierung zu leisten
- Turnerferne Hand greift auf Höhe der Brustwirbelsäule des Turners



Helfergriff 2

- Turnernahe Hand greift an das Handgelenk
- Turnerferne Hand greift stabilisierend auf das Schulterblatt und schiebt gegen die Bewegungsrichtung, um das Vorrutschen der Schultern zu verhindern



Zu Beginn der Unterrichtsstunde steht eine kognitive Phase an, in der mit den Teilnehmern der Bewegungsablauf der Zielführung mit Hilfe einer Lehrbildreihe erarbeitet wird. Auf einer interaktiven Tafel werden die einzelnen Bewegungsphasen besprochen und zudem auftretende Schwierigkeiten des Bewegungsablaufs thematisiert und diskutiert. Zum Abschluss der kognitiven Phase werden die

Helfergriffe dargestellt. Die aufgezeigten Merkmale werden in den Vorübungen aufgegriffen.

Vorübungen





Körperspannung wird für jede Übung vorausgesetzt!

Übung	Schwerpunkt	Beschreibung	Bilder
Schiffchenposition rw. 	<ul style="list-style-type: none"> Überstreckung 	<ul style="list-style-type: none"> Aus der Bauchlage Körper überstrecken 	
Umfallen im überstreckten Handstand n Bewegungsrichtung auf eine Weichbodenmatte (WBM) 	<ul style="list-style-type: none"> Impulsartiger Schwungbeineinsatz Kopf ist senkrecht zum Boden <p>Wichtig</p> <ul style="list-style-type: none"> Dauerhaftes Beibehalten der Überstreckung 	<ul style="list-style-type: none"> Aufschwingen in den Handstand Schiffchenposition einnehmen und bis zum Ende beibehalten 	
Überstreckter Handstand gegen leicht schräg gestellte WBM 	<ul style="list-style-type: none"> Offener Arm-Rumpfwinkel Gestreckte Arme Überstreckung 	<ul style="list-style-type: none"> Handstand gegen schräg aufgestellte Weichbodenmatte / WBM (ca. 30 cm von der Wand entfernt) Durch impulsartigen Schwungbeineinsatz fast gleichzeitiges Berühren der Beine gegen WBM 	

Zielübung




Handstützüberschlag vw. von zwei hintereinander gestellten Kästen mit Hilfestellung




Lehrbildreihe	Bewegungsbeschreibung
	<ul style="list-style-type: none"> • Arme in Hochhalte • Vorspreizen mit weitem Schritt nach vorne (halbe Körperlänge) • Der Blick geht zum anderen Ende des Kastens
	<ul style="list-style-type: none"> • Weites Vorsetzen der Hände am Kastenende (halbe Körperlänge vor dem aufgesetzten Fuß) • Der Blick ist auf die Hände gerichtet • Impulsiver Schwungbeineinsatz nach hinten oben • Abdrücken vom Abdruckbein und Nachschwingen, Fersen führen die Bewegung an • Schultern bleiben hinter den Händen
	<ul style="list-style-type: none"> • Beine in etwa der senkrechten Position schließen und Abdruck aus den Schultern • Turner befindet sich in vollständiger Überstreckung, offener Arm-Rumpfwinkel • Kopf zwischen den Armen • Diese Position wird bis zur Landung gehalten
	<ul style="list-style-type: none"> • Knie beugen, um Landung abzufedern (etwa 90° in den Kniegelenken)

Verlaufsplan

Motorisches Feinziel: Die SuS beherrschen den Handstützüberschlag vw. in Grobform.

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation / Material
Einstieg / Kognitive Phase (5 Minuten)		Die SuS sind in der Lage die Merkmale des Handstützüberschlags herauszuarbeiten	Lehrer - Begrüßung Lehreranweisung „Erarbeitet mithilfe der Lehrbildreihe die Merkmale des Handstützüberschlags.“	Innenstirnkreis Interaktive Tafel (Lehrbildreihe)
Aufwärm- und Dehnphase (10 Minuten)	Dehnübungen Schiffchenposition	Die SuS lernen spezifische Dehnübungen sowie das Schiffchen für den Handstützüberschlag vw. kennen	Lehrerdemo Wiederholung durch SuS ▶  1	Frontalbetrieb in Reihe auf den Bodenläufern
1. Praxisphase (5 Minuten)	Umfallen des überstreckten Handstands in Bewegungsrichtung auf Weichbodenmatte	Die SuS sind in der Lage, die erste Vorübung umzusetzen	Lehrerdemonstration der Übung und Hilfestellung, SuS nachmachen Lehreranweisung „Achtet darauf, dass die Überstreckung dauerhaft beibehalten wird. Ihr braucht sie für den Überschlag vw.“ ▶  2	Weichbodenmatten • Einteilung in 4er Gruppen
2. Praxisphase (5 Minuten)	Überstreckter Handstand gegen leicht schräg aufgestellte Weichbodenmatte	Die SuS sind in der Lage, die zweite Vorübung umzusetzen	Lehrer Demonstration und SuS nachmachen Lehreranweisung „Schwingt euer Schwungbein schwungkräftig gegen die Weichbodenmatte und lasst den Arm - Rumpfwinkel offen. Die Fersen führen die Bewegung an.“ ▶  3	Weichbodenmatten • Einteilung in 4er Gruppen

Phase/ Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation / Material
3. Praxisphase (20 Minuten)	Überschlag von zwei hintereinandergestellten Kästen Alternative Überschlag mit Hilfestellung vom Boden Variante 1 Kastenteile reduzieren Variante 2 Handstützüberschlag am Boden (mit/ohne Hilfestellung)	Die SuS lernen die Grobform des Handstützüberschlags Helfer wenden erlernte Helfergriffe an	Lehrer Demonstration und Nachmachen der SuS Lehreranweisung <i>„Haltet die Körperspannung aufrecht.“</i> 	2 große Kästen Niedersprungmatten Bodenläufer
Reflexionsphase (5 Minuten)			Lehrer-Schüler-Dialog Fehlerbildanalyse (anhand der Technikmerkmale) <ul style="list-style-type: none"> • Über die Umsetzung des Armrumpfwinkels • Über die Haltung in der Flugphase • Über die Haltung des Kopfes 	Innenstirnkreis an Bodenläufern



1

Lehrbildreihe Handstützüberschlag vw.



Beschreibe den Bewegungsablauf des Handstützüberschlags vw.

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos und Bilder	Tim Frein, Michelle Klesius, Sebastian Alker, Dennis Spurzem, Isabell Graf, Marc Ernst, Matthias Nikolajczyk

Video

Nummer	Urheber
1-4	Tim Frein, Michelle Klesius, Sebastian Alker, Dennis Spurzem, Isabell Graf, Marc Ernst, Matthias Nikolajczyk

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Tim Frein, Michelle Klesius, Sebastian Alker, Dennis Spurzem, Isabell Graf, Marc Ernst, Matthias Nikolajczyk / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz