SPIELERISCH ZUM RAD

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

Autoren: Nadine Niebergall, Eva Schnug

Übersicht

- **Spezifika der Stunde**
- **Stationsinhalte**
- **Tipps für die Arbeit an den Stationen**
- **Fuß- Hand- Koordination**
  - Übersicht Fuß- und Handaufsatz
  - Ablaufbeschreibung
- **Planungshilfen für die Durchführung**
  - Radtechnik motivierend vermitteln
  - Erfolgreich unterrichten
  - Unkomplizierte Durchführung
- **Einordnung in eine Unterrichtseinheit**
- **Verlaufsplan**
- **Videos**
  - Fuß-Hand-Koordination (1)
  - Radkreisel (2)
  - Gummitwistgraben (3)
  - Rad über das Seil (4)
  - Rad über die Matten (5)
  - Rad durch den Mattentunnel (6)
- **Quellenverzeichnis**

Spezifika der Stunde

Das Rad wird im Rahmen eines Stationstrainings sukzessiv geschult. Durch das Hinzunehmen eines Technikschwerpunktes pro Station wird die Ausführung vom „Radeln“ zum Rad nach und nach komplettiert. Die Ausführung kann sich i.d.R. von Station zu Station oder zum Übungsende hin verbessern, sodass an der letzten Station (Mattentunnel) das Rad in Grobform beherrscht und weitestgehend über die Senkrechte geturnt wird. ►**1-6**

Die Schülerinnen und Schüler (SuS)können den *Schwierigkeitsgrad*, das *Tempo* der Ausführung, das Zurückgehen an Stationen und die Wiederholungszahlen *selbst bestimmen*, was eine Über- bzw. Unterforderung vermeidet. Der Lehrer sollte sich stets beratend einbringen und begründete Wiederholungstipps geben.

Der *Mattentunnel* am Ende der Stunde bietet dann die Möglichkeit, das Erlernte zu testen und sich selbst einzuschätzen. Von den Mitschülern kann man sich korrigieren lassen bzw. ist selbst aufgefordert, in die Beobachter- und Beraterrolle zu schlüpfen. Bei Bedarf lassen sich eine zuvor bewältigte Station oder mehrere direkt bzw. im Wechsel mit der Mattengasse wiederholen.
Fortschritte werden in der Mattengasse sofort sichtbar und motivieren zu weiteren selbstbestimmten Versuchen. Der Mattentunnel kann zunächst eine Breite von 50 cm betragen und sich später auf 30cm verringern.

Abb. 1

Die Vorteile dieses *methodischen Ablaufes* liegen vor allem darin, dass alle über die gesamte Übungszeit selbsttätig in sportliche Aktivitäten eingebunden sind. Sie werden zum Erproben von individuellen Ablaufideen ihrer eigenen Fähigkeiten angeregt und können darüber hinaus zu einer persönlichen Selbsteinschätzung gelangen.

Die **vorbereitenden Übungen** sind auf das Stützen der Zielübung ausgerichtet.

Im Rahmen der **Vorübungen** an den Langbänken wird der Schwerpunkt auf die folgenden Punkte gelegt:

- Die individuell bessere Seite finden.
- Die Hand- Fußkoordination steuern.

Die **Zielübung** wird über das „Radeln“ bis hin zum Rad (Handstütz-Überschlag siehe Grobform) mit Verdeutlichen von Technikmerkmalen geübt:

- Das weite Vorsetzen des Abdruckbeines und der Hände; jeweils Kopf-OK-Länge des Turnenden.
- Das frühzeitige Rumpfdrehen (1/4 Drehung).
- Den schnellkräftigen Schwungbein- und Druckbeineinsatz senkrecht rück-hoch.
- Den Körper durch die Senkrechte mit geöffnetem BRW und ARW führen.

Stationsinhalte

Stationen	Materialien	Intentionen
1. Radkreisel • 2 mal 2 kleine Matten mit der Längsseite nebeneinander legen (ein Mattenpaar für jede Radrichtung) • Als Hilfestellung die Kreidezeichnung „Scho-ko-la-de“ auf die Matten zeichnen und ggf. Hände und Füße zusätzlich einzeichnen (dabei Radrichtung beachten; die Richtung von Hand- und Fußaufsatz imitieren lassen)		Hand- und Fußaufsatz in der richtigen Reihenfolge
2. Gummitwistgraben • 2 Schüler stellen sich im Gummitwist auf (das Gummi bildet 2 parallele Linien) • Die anderen Schüler sollen die Hände nacheinander auf die Gummis setzen (linke Hand – rechte Hand bzw. rechte Hand – linke Hand) und ein Rad turnen		Nacheinander Aufsetzen der Hände
3. Rad über das Gummiseil • 2 mal 4 kleine Matten werden mit der Längsseite nebeneinander gelegt (Berücksichtigung beider Seiten!) Auf der einen Seite der Matten wird ein Gummiseil auf mittlerer Höhe unter die Matten geklemmt (ggf. festgeklebt) • Auf der anderen Seite steht ein Schüler und hält das Gummiseil fest, sodass eine Diagonale entsteht		Einsatz von Druck- und Schwungbein

BY-SA

• Auf der Matte können Hand- und Fußaufsatz aufgezeichnet sein • Die Hände werden über das Gummiseil gesetzt • Die Höhe des Gummiseils kann je nach Leistungsstand angepasst werden		
4. Rad über den Mattenberg • 2 mal 2 kleine Matten aufeinander legen (Berücksichtigung beider Seiten!) • Ggf. Hände mit Kreide aufzeichnen • Die Füße dürfen nicht auf der Matte landen		Das Rad in Weite turnen
5. Mattentunnel • 2 Weichbodenmatten auf der Querseite aufstellen (eine Matte kann gegen die Wand gelehnt werden, die zweite Matte wird von Schülern gehalten) • Die beobachtenden Schüler können von beiden Seiten den Turnenden beobachten • Der Mattenabstand sollte zu Beginn 50cm betragen und nach und nach auf 30cm reduziert werden		Das Rad über die Senkrechte turnen

 BY-SA

Tipps für die Arbeit an den Stationen

Voraussetzung für das Üben ist das Wissen
um den Einsatz von Händen und Abdruckbein.
Es gilt für Rad links:
Das vorgesetzte Abdruckbein ist *links,*
die Hände zeigen nach links und setzen
nach *links* auf.
Für Rad rechts gilt: *Rechts- rechts*.

Für das Imitieren von Händen und Füßen bietet sich das Einbringen des Singspiels "Zeigt her Eure Füße, zeigt her Eure Schuh" an.

Abb. 2: Imitieren der Radseite li.

Fuß- Hand- Koordination

Übersicht Fuß- und Handaufsatz

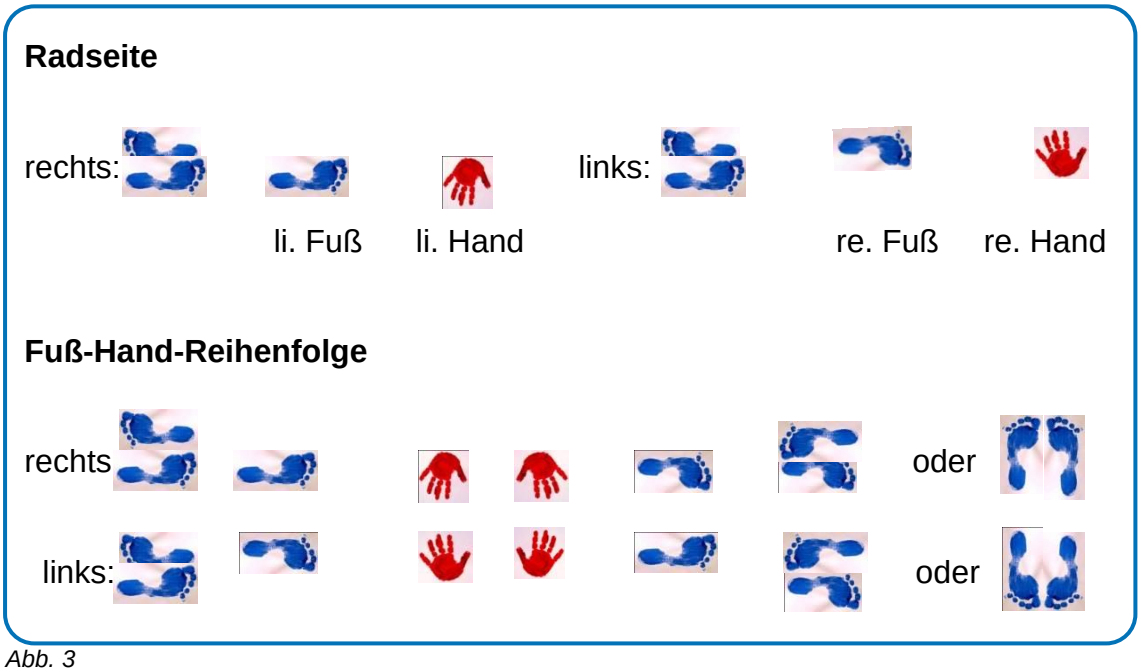


Abb. 3

Ablaufbeschreibung

- Aus dem Stand mit Blick in Turnrichtung, Füße geschlossen und die Arme in Hochhalte.
- Vorspreizen und anschließendes weites Vorsetzen eines Beines/ des Abdruckdruckbeines (z.B. li.), ¼ -Linksdrehung mit Halten der Armposition; die Weite des vorgesetzten Beines bezieht sich auf die eigene Körpergröße = Kopf- länge und Oberkörperlänge (OK) –Länge.
- Schwungbeineinsatz mit nachfolgendem weiten Aufsetzen der ersten Hand (li.); hier gilt für weit = Kopf- und Oberkörper (OK) -Länge des Turnenden. Abdruck des Abdruckbeines und Nachschwingen des Schwungbeines.

- Durch Schwung- und Druckbeinimpuls wird schließlich das Aufsetzen der zweiten Hand (re.) ermöglicht, wobei sich der Ausführende nun in einem kurzzeitigen gegrätschten Seithandstand befindet. Durch den folgenden Handabdruck (li.), dem nachfolgenden schnellen Abdruck der rechten Hand (sie schwingt sofort Richtung Kopf) und das schnelle Absenken des Schwungbeines in Richtung Stützhand (re.) wird schließlich die Aufrichtung in den Stand ermöglicht. Das Aufrichten kann entweder in oder gegen die Bewegungsrichtung geturnt werden.

Planungshilfen für die Durchführung

Radtechnik motivierend vermitteln

- Die Übungsformen mit dem jeweiligen Motorikschwerpunkt den SuS deutlich machen (die SuS merken: wenn ich die einzelnen Technikmerkmale beachte, dann gelingt mir die Radausführung).
- Die Übungen an den Langbänken sowie Stationen variantenreich gestalten, z.B. zum Herausfinden der besseren Seite, zum Erlernen der Hand-Fuß-Koordination, zum Herausfinden des Schwung- und Druckbeineinsatzes etc.
- Den SuS die Möglichkeit geben, ihre "bessere Seite" zu verinnerlichen, indem sie den Handaufsatz imitieren.
- Unterstützende Bewegungsanweisungen geben, z.B. bildliche Darstellung und Anleitungen zum Verständnis der Bewegungsabfolge (z.B. Skizze für Hand- und Fußaufsatz auf Matte) mit → „Scho-ko-la-de“.

Abb. 4: Hand- und Fußaufsatz

- Den SuS Mut machen und gut zureden, dies führt zu einer schnelleren Bewältigung der Zielübung (besonders beim Radkreisel).
- Den SuS den Sinn einer gut umgesetzten Technik in der Anwendung vermitteln: dies ist vor allem am Ende der Stunde im Rahmen der 5. Station (Mattentunnel) möglich. Denn durch eine gute Technik kann es der Schüler schaffen, ein Rad ohne Berühren der Matten zu turnen.

Erfolgreich unterrichten

- Die Übungsanzahl und -frequenz der einzelnen Übungen dem Leistungsniveau der SuS anpassen; z.B. die Hockwende über die Langbänke solange wiederholen bis die individuell bessere Seite gefunden wurde.
- Bei den Übungen an den Langbänken die Bewegungsanweisungen kurz, knapp und verständlich formulieren (s. Verlaufsplan).
- Jeden Übungsdurchgang immer nur auf ein zu erarbeitendes Technikmerkmal hin ausrichten, z.B. an der Station „Rad über die Matten“ wird das Rad in die Weite geübt; also weites Vorsetzen des Abdruckbeins und weites Vorsetzen der Hände.

- Die Übungsabfolgen auf die individuellen Leistungen der Schüler anpassen, z.B. an der Station „Gummitwistgraben“ kann man die Höhe des gespannten Seils je nach Leistungsstand variieren.

Abb. 5: Hilfe für den Handaufsatz

- Die Zielübung am Ende der Stunde (Handstütz-Überschlag sw. in Grobform) umsetzen können, z.B. Rad durch den Mattentunnel, möglichst ohne Berührung der Matten turnen. Der Abstand der Matten lässt sich für mehrere Durchgänge variieren.

Unkomplizierte Durchführung

- Der Aufbau kann mit Schülerhilfe vor der Stunde geschehen, da technische Hilfsmittel durch Festkleben und Skizzieren von Hand- und Fußaufsatz erforderlich sind.
- Mithilfe der Vorübungen an den Langbänken, je nach Richtungsausführung des Rades, werden zwei Gruppen aufgeteilt. An den Stationen wird das vorherige Herausfinden der besseren Seite aufgegriffen und muss selbstständig umgesetzt werden.
- Ein Zeichen/Signal zum Stationswechsel geben (Wechsel erfolgt von 1 - 4 bzw. 4 - 1).
- Ggf. können Stationskarten für die einzelnen Stationen angefertigt werden, um die Übungsaufgabe nochmals zu verdeutlichen.
- Um Wartezeiten zu vermeiden, sollte jede Station erst nach einer festgelegten Zeit gewechselt werden.

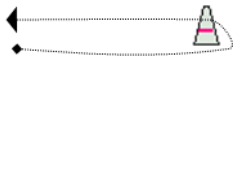
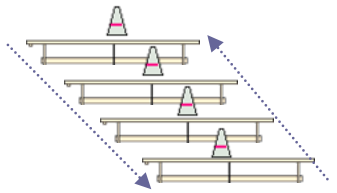
Aufgrund der zeitaufwändigen Aufbau- und Erklärungsphase sollte diese Organisationsform vorwiegend in Doppelstunden eingesetzt werden.

Einordnung in die Unterrichtseinheit

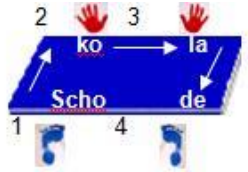
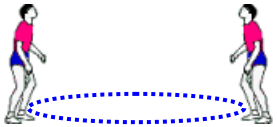
Erlernen des Handstütz-Überschlags sw. in Grobform		
Stunden	**Inhalte**	**Motorische Feinziele**
1. Stunde	Erwerb der konditionellen Voraussetzungen	Die SuS kräftigen die für den Handstütz-Überschlag sw. notwendigen Muskelgruppen und lernen die nötige Arm-Rumpf-Haltung für die Handstandposition kennen
2. Stunde	Kennenlernen der Stützaufnahme in vielfältigen Bewegungssituationen	Die SuS schulen in unterschiedlichen Körperhaltungen und Ausgangsstellungen ihre Stützkraft
3. Stunde	Erarbeitung der Überkopfposition in verschiedenen Ausgangsstellungen	Die SuS bewältigen Bewegungsherausforderungen des Über-Kopf-Seins und erkennen dabei die Bedeutung der Körperspannung
4. Stunde	Wdh. der Stützaufnahme in Verbindung mit Einnahme der Überkopf-Position Entwickeln der Fuß-Hand-Koordination	Die SuS lernen die Hand-Fuß-Koordination für das Rad vielfältig kennen
5./6. Stunde	Erarbeiten des Gesamtablaufs des Rades; Stationstraining mit Selbstbestimmung Vom „Radeln“ zum Rad	Die SuS wiederholen die Fuß-Hand-Koordination und erlernen das Rad spielerisch
7. Stunde	Festigen der Grobform; Technik des Handstütz-Überschlag sw. herausarbeiten	Die SuS können die Grobform des Handstütz-Überschlag sw. in kleinen Übungsverbindungen turnen

Verlaufsplan

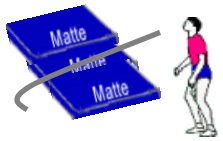
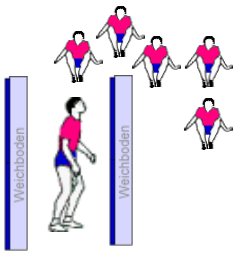
Motorisches Feinziel: Die SuS wiederholen die Fuß-Hand-Koordination und erlernen das Rad spielerisch.

Phase/Motorikschwerpunkte	Bewegungsaufgaben/ Bewegungsanweisungen	Methodische Hinweise	Organisation/ Medien
Hinführung **Stützkraft**	**Vorbereitende Übungen** *„Krabbelt im Vierfüßlergang um das Hütchen und wieder zurück!“* *„Macht Häschensprünge um das Hütchen und wieder zurück!“* *„Macht zu zweit eine Schubkarre um das Hütchen und wieder zurück!“*	**Schülerdemo** An den Oberschenkeln mit stabiler Mittelkörperlage halten.	Wendestaffel XXX XXX XXX 
Erarbeitung **Hockwende** Finden der „Rad-Seite“ **„Radeln“** → Fuß-Hand-Koordination	**Vorübungen** *„Macht eine Hockwende hin und zu rück!* *Die Hände zeigen zum Hütchen!“* *„Bringt die Beine nacheinander über die Bank!“* *„Setzt die Hände und die Füße nacheinander auf!“*	**Aufgabe** *„Überlegt, zu welcher Seite ihr auf dem Hinweg bzw. Rückweg die Hockwende ausgeführt habt!“* *„Zeigt mit eurer Hand an, über welche Seite ihr die Hockwende weiter turnt!“* *„In welche Richtung zeigen eure Hände, wenn sie auf der Bank aufsetzen; nach rechts oder links?“*	 Gruppeneinteilung nach der Lieblingsseite

CC BY-SA

→ Druck- und Schwungbeineinsatz → Rumpfdrehung	*Drückt das erste Bein fest auf den Boden und schwingt das andere Bein schnellkräftig hoch über die Bank!“* ▶ 1 *„Dreht euren Oberkörper vor dem Handaufsatz mit einer viertel Drehung Richtung Hände!“*	**Kläre für dich** *„Welches Bein setze ich zuerst auf?“* *„Welche Hand setze ich zuerst auf?“* Merke rechts-rechts bzw. links-links z.B.: „Radeln“ rechts = rechter Fuß, rechte Hand Erstes Bein: Abdruckbein Zweites Bein: Schwungbein	
Üben →Hand-und Fußaufsatz in automatisierte Ausführung →Druckbein und Hände weit vorsetzen → Handaufsatz nacheinander	**Zielübungen** **Radkreisel** *„Versucht, ’Scho-ko-la-de’ in der richtigen Reihenfolge mit Hand- und Fußaufsatz zu turnen!“* ▶ 2 **Gummitwistgraben** *„Turnt ein Rad über den Gummiwistgraben und setzt die Hände nacheinander auf die Gummis!“* ▶ 3	- Angestrebt wird eine fließende Bewegungsfolge mit immer größeren und höheren Bewegungen - Nacheinander Setzen von Händen und Füßen, s. Ablaufbeschreibung *=> Gilt für alle weiteren Übungen* - Gummitwist zunehmend höher spannen. Das Nacheinander-Setzen der Hände auch akustisch unterstützen	**Station 1**  **Station 2** 

BY-SA

→ Druck- und Schwungbein-einsatz (Rad in die Höhe) → Druck- und Schwungbein-einsatz (Rad in die Weite)	**Rad über das Seil** *„Turnt ein Rad über das Seil, ohne mit den Beinen das Seil zu berühren! Versucht, mit jedem Versuch die Beine höher zu schwingen.“* ▶ **4** **Rad über eine oder mehrere Matten** *„Turnt ein Rad über die Matte, ohne diese mit den Füßen zu berühren!“* ▶ **5**	- Seil je nach Leistungsstand variabel hoch halten - Beine bewusst rück-hoch schwingen - Druckbein und Hände weit vorsetzen - Hände nacheinander auf die Matte setzen und die Beine hoch und weit über die Matte schwingen - Auch zwei oder drei Matten übereinander legen, um mehr Druck- und Schwungbeineinsatz zu for dern	**Station 3**  **Station 4**
Selbstkontrolle **Grobform** →Schwingen durch die Senkrechte; →Aufstrecken von ARW und BRW	**Rad durch den Mattentunnel** *„Versucht, ein Rad durch die Matten zu turnen, ohne diese zu berühren!“* ▶ **6**	**Lehrerfragen** Was ist zu tun, um die Matte nicht zu berühren? Wie müssen Abdruckbein- und Schwungbein einge-setzt werden? = senkrecht rück-hoch Wie groß sind Arm- und Hüftwinkel in der Stützposition? = 180 Grad Wo setzen Abdruckbein und Hände auf? = jeweils eine Kopf-OK-Länge des Turnenden	**Station 5** *Beobachtende Schüler*  *Mattenabstand variabel in Abhän-gigkeitder Leistungsfähigkeit*

BY-SA

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Gerling, I.	Gerätturnen - Basisbuch. Von Bewegungsgrundformen mit Spiel und Spaß zu Basisfertigkeiten (S.82/83)	Aachen	2002	Meyer & Meyer
Knirsch, K. & Minnich, M.	Gerätturnen mit Mädchen und Frauen	Kirchentellinsfurt	1996	Knirsch
Fries, A.	Kinder-Turnen im Grundschulalter	Mülheim-Kärlich	1993	Axel Fries

Abbildung / Foto

Nummer/URL	Urheber/Zugriffszeitpunkt
Titelbild	Studenten der Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz
1, 3, 4, 5	Niebergall, Nadine
2	Sommer, Vera
Bilder aus Verlaufsplan http://sportunterricht.de/turnen/aufbauplaner/aufbauplaner.html	19.07.2011

Video

Nummer	Urheber
1-6	E.Schnug, N.Niebergall und Seminarteilnehmer

Urheber des Beitrags

Autor	Berater	Institution
Niebergall, Nadine; Schnug, Eva/ Lehramtsstudentinnen	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz