

SPRUNG IN DEN HANDSTAND MIT ABLEGEN IN RÜCKENLAGE



Übersicht

- **Einleitung**
- **Vorbereitende Übungen**
 - Aufwärmen
- **Vorübungen**
 - 1. Handstand auf dem Kastenoberteil mit Ablegen in Rückenlage
 - 2. Strecksprung am Boden
 - 3. Strecksprung vom Minitramp
 - 4. Aktiver Beinrückschwung vom Minitramp
 - 5. Absprung vom Minitramp in den Handstand mit Ablegen in Rückenlage
- **Zielübung**
 - Sprung in den Handstand vom Minitramp mit Ablegen in Rückenlage
- **Stundenverlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Hallenplan (1)
 - Bildreihe: Sprung in den Handstand mit Ablegen in Rückenlage (2)
- **Videos**
 - Handstand auf dem Kastenoberteil mit Ablegen in Rückenlage (1)
 - Strecksprung auf dem Boden (2)
 - Strecksprung mit Minitramp (3)
 - Absprung mit Beinrückschwung vom Minitramp (4)
 - Absprung mit Beinrückschwung über den Handstand in Rückenlage (5)
 - Sprung in den Handstand vom Minitramp mit Ablegen in Rückenlage (6)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Der Sprung in den Handstand mit anschließendem Ablegen in Rückenlage ist die Zielbewegung dieser Unterrichtsstunde, die ein Teil der Unterrichtsreihe zum Handstütz - Sprungüberschlag vorwärts darstellt.



Die Vorübungen sind speziell auf die Erarbeitung des Handstütz - Sprungüberschlag vorwärts ausgerichtet.

Unsere Unterrichtsstunde ist für 90 Minuten konzipiert.

Je nach Leistungs-, Alters-, und Erfahrungsstand kann die Zielübung Schwierigkeiten bereiten. Daher ist ein kleinschrittiges Vorgehen vonnöten. Die Ausführung muss technisch sauber erfolgen und die Schüler*innen (SuS) sollen den Zusammenhang der Übungen zum Handstütz - Sprungüberschlag erkennen.

Die Unterrichtsstunde beginnt mit einer kognitiven Phase. Zunächst wird eine reduzierte Technikbeschreibung geboten, danach werden Details gemeinsam erarbeitet.

Vorbereitende Übungen

Aufwärmen

Die SuS laufen durcheinander. Dabei werden die Kommandos: Streck, Stütz und Sprung gerufen.


<p style="text-align: center;">Kommando „Streck“</p> <p>Die Partner gehen in die „Schiffchen-Position“ (Fersen aneinanderdrücken, Zehen strecken, lange Arme, in die Überstreckung gehen). Sie rollen gemeinsam unter Beibehaltung der Körperspannung in die Rückenlage.</p>	<p style="text-align: center;">Kommando „Stütz“</p> <p>Die Turner finden sich zu zweit zusammen. Abwechselnd muss sich einer der beiden vor eine Wand mit den Händen auf den Boden stützen. Dabei läuft der Turner die Wand mit den Füßen hoch, sodass der Partner unter den Beinen durchlaufen kann. Die Arme müssen gestreckt bleiben.</p>	<p style="text-align: center;">Kommando „Sprung“</p> <p>Verlangt von den Turnern erneut das Finden eines Partners. Ein Turner beugt sich nach vorn, der Rücken wird gerundet. Der andere Turner springt über diesen "Bock". Anschließend wird der Springer zum Bock und der Bock zum Springer.</p>
<p style="text-align: center;">Funktion der Übung</p> <p>Körperspannung mit Überstreckung im Rücken</p>	<p style="text-align: center;">Funktion der Übung</p> <p>Stützposition mit gestreckten Armen, Schultern hinter dem Handaufsatz</p>	<p style="text-align: center;">Funktion der Übung</p> <p>Prellendes Abspringen</p>
		

Vorübungen

1. Handstand auf dem Kastenoberteil mit Ablegen in Rückenlage

Aus dem Querstand vor dem Kastenoberteil erfolgt ein Anspringen und Vorsetzen mit dem Druckbein. Der Turner macht einen Ausfallschritt mit Schwungbeineinsatz nach vorn. Die Hände setzen parallel mittig auf das Kastenteil auf. Das Druckbein schwingt schnellkräftig dem Schwungbein nach. Der Turner verharrt in vollständiger Körperspannung im Handstand. Der Blick ist auf das Kastenoberteil gerichtet. Es erfolgt ein Abfallen des Körpers mit geringfügiger Überstreckung im Rücken. Beim Landen in überstreckter Körperhaltung bleibt der Turner unter Körperspannung mit gestreckten Armen und Beinen liegen.



 1 Vorübung	Vorbereitung für Handstütz - Sprungüberschlag vw.
Schwung - und Druckbeineinsatz schnellkräftig und mit gestreckten Beinen rück-hoch	Schnellkräftiger beidbeiniger Beineinsatz rück-hoch
Handstandposition auf dem Kastenoberteil	Handstandposition auf dem Kasten
Ganzkörperspannung bis zur Rückenlage	Ganzkörperspannung bis zur Landung

2. Streck sprung am Boden



Der Streck sprung wird aus einem kleinen Anlauf eingeleitet. Der Turner springt weit und einbeinig ab, schließt die Beine und landet beim Aufsprung beidbeinig. Die Beine sind beim Aufsprung vorgezogen und die Arme schwingen hinter den Körper. Der prellende Absprung erfolgt beidbeinig. Mit dem Absprung werden die Arme parallel nach vorn oben bis auf Augenhöhe geschwungen. In der Flugphase bleiben die Arme in Augenhöhe. Der Körper bleibt gespannt und die Füße gestreckt. Die Landung erfolgt über Knie- und Fußgelenke mit leicht vorgeneigtem Oberkörper.



3. Strecksprung vom Minitramp





Aus dem Steigerungslauf auf den Fußballen mit leicht vorgeneigtem Oberkörper springt der Turner flach, weit und einbeinig in das Minitramp ein. Dabei werden die Arme nach hinten geschwungen. Beim Aufsprung auf das Minitramp werden die Füße auf das rote Kreuz parallel gesetzt. Mit dem Absprung werden die Beine geschlossen und die Arme schnellkräftig parallel hoch bis auf Augenhöhe geschwungen. In der Flugphase bleiben die Arme auf Augenhöhe. Der Körper bleibt gespannt und die Füße gestreckt. Die Landung erfolgt durch Körperspannung mit leicht gebeugten Knien.

  2-3	Vorübungen	Vorbereitung für Handstütz - Sprungüberschlag vw.
	Einbeiniger Absprung mit Rückschwung der Arme (Boden/Minitramp)	→ dto. Minitramp
Minitramp Aufsprung auf das Fadenkreuz mit parallel geöffnetem Fußaufsatz, Absprung mit Schließen der Beine	Beidbeiniger Auf- und Absprung (Boden/Minitramp)	→ dto.
Strecksprung Ganzkörperspannung Schwingen der Arme vor-hoch bis auf Augenhöhe	Absprung mit Beinrückschwung	→ dto. → dto.
Landung abfedernd Kniewinkel ca. 90° Aufrichten in den Stand und Arme in Hochhalte	→ dto. → dto. → dto.	

4. Aktiver Beinrückschwung vom Minitramp

In der Ausgangsposition werden die Hände parallel auf dem Kasten aufgesetzt. Die Arme und Knie sind leicht gebeugt. Die Füße setzen parallel und geöffnet am Fadenkreuz auf. Das Abstoßen vom Minitramp erfolgt durch den aktiven Rückschwung der Beine. Die Arme werden gestreckt. Dabei wird Druck auf das Minitramp ausgelöst, was zur vertikalen Beschleunigung der Beine und des Körpers führt. Die Landung erfolgt mit leicht gebeugten Knien. Die Füße landen geöffnet und parallel auf dem Fadenkreuz.

  4 Vorübungen	Vorbereitung für Handstütz-Sprungüberschlag vw.
Schnellkräftiger Beinrückschwung mit Ferseneinsatz nach hinten oben Blick auf den Kasten richten	→ dto. → dto




5. Absprung vom Minitramp in den Handstand mit Ablegen in Rückenlage

Der Turner setzt die Füße parallel am Fadenkreuz und die Arme parallel auf den Kasten auf. Die Arme und Beine sind leicht gebeugt. Der Turner stößt sich mehrmals ab, bis die richtige Schwunghöhe zum Handstand erreicht wird. Nach der vertikalen Beschleunigung sind Arme und Beine gestreckt und angespannt.

Zwei Turner helfen und sichern den Turnenden. Dabei greift eine Hand an die Hüfte des Turnenden, die andere an die Schulter, um eine sichere Durchführung zu gewährleisten.





Die Landung erfolgt durch Ablegen über den Handstand auf den Rücken. Der gesamte Körper bleibt bis zur Landung und eine Zeit danach gespannt liegen.

 5 Vorübungen	Vorbereitung für Handstütz-Sprungüberschlag vw.
Anlauf, Einsprung und Auf- und Absprung vom Minitramp	→ dto.
Handaufsatz mit Beinrückschwung in den Handstand	
Handabdruck	→ dto.
Gesamtkörperspannung bis zur Rückenlage	Gesamtkörperspannung in der Flugphase und bis zur Landung



Zielübung

Sprung in den Handstand vom Minitramp mit anschließendem Ablegen auf dem Rücken 6

Bewegungsbeschreibung	Lehrbild
<p>Anlauf und Einsprung</p> <p>Lauf mit Temposteigerung Weites und einbeiniges Einspringen in das Minitramp</p>	
<p>Absprung</p> <p>Füße setzen parallel auf dem Kreuzfeld des Minitramps auf Nach Federung werden die Beine geschlossen und die Arme parallel nach vorn gezogen Der Absprung erfolgt mit Körperspannung</p>	
<p>1. Flugphase</p> <p>Durch die Wirkung der Absprungkraft des Minitramp erfährt der Turner eine vertikale Beschleunigung Während der Flugphase kommt es zum Übergang einer kurzfristigen Drehachse zur freien Drehachse Während des Fluges kann die Bahn des KSP und des Drehimpulses nicht verändert werden</p>	
<p>Stützphase Teil 1</p> <p>Aufsetzen der gestreckten Arme bei ca. 45° des Körpers zum Kasten</p>	

Stützphase Teil 2

Paralleles Aufsetzen der Hände
Kurzer Stützmoment mit
anschließender Rotation



Abdruck und Rückschwungphase

Überstreckung zum Rückschwung
Abdruck erfolgt mit der Streckung
aus dem Schultergürtel
Kopf und Arme bilden eine
Verlängerung des Rumpfes
permanente Körperspannung



2. Flugphase

Beibehaltung der
Rotationsgeschwindigkeit
Vorspannung der Bein- und
Rumpfmuskulatur
Arme bleiben in Verlängerung des
Rumpfes
Kopf bleibt zwischen den Armen
Blick nach vorn gerichtet



Landung

Gespannter, gestreckter Körper
In Rückenlage auf der Matte
aufliegen



Verlaufsplan

Die SuS können die Bewegungsmerkmale des Sprungs in den Handstand und das Ablegen auf den Rücken auf eine Matte kombinieren und somit das Gesamtziel technisch korrekt ausführen. Hierbei sollen die SuS die Technikmerkmale kennen und benennen, sowie durch Hilfestellung die Mitschüler sichern.

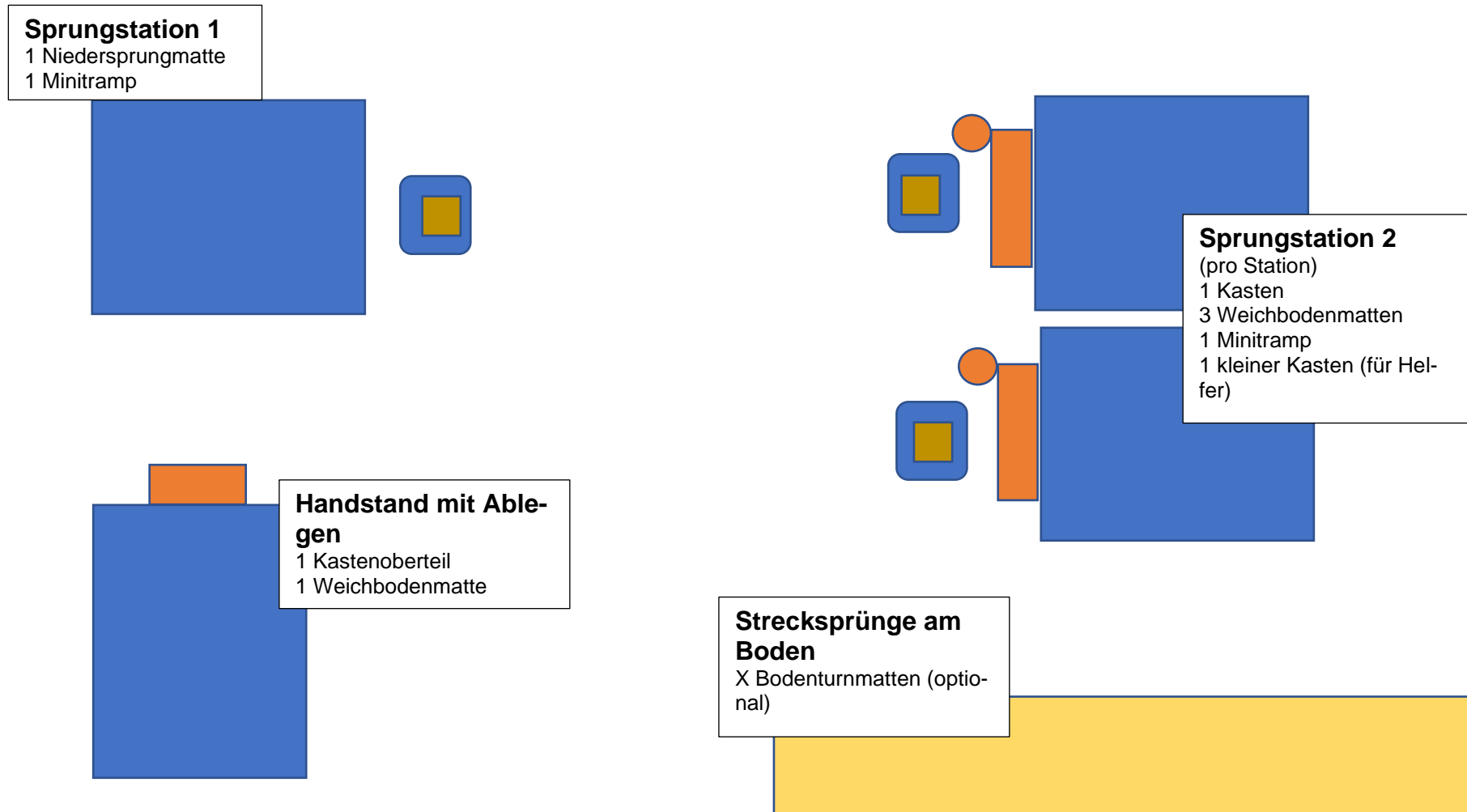
Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Einstieg 10 min			Begrüßung Nennung Stundenthema, Aufbau nach Aufbauplan	Sitzkreis Hallenaufbauplan
Kognitive Phase 5 min		Die SuS können die einzelnen Phasen der Zielbewegung und deren Charakteristika nennen.	Erklärung der Zielbewegung	Sitzkreis Interaktive Tafel mit Video
Aufwärmen 10 min	Vorbereitende Übungen Kräftigungsübungen Spannungsübungen Sprungübungen Dehnübungen (insbesondere der Arm- und Schultermuskulatur)	Die SuS sind in der Lage, sich mit gestreckten Armen zu stützen. Die SuS halten in der Schiffchenposition die Spannung.	Schülerdemonstration <i>Kräftigung:</i> Partner 1 stützt sich mit den Füßen an die Wand und mit gestreckten Armen auf den Boden. Partner 2 läuft durch das "Tor". <i>Spannung:</i> Die Partner nehmen Schiffchenposition ein, halten sich an den Händen, drehen sich <i>Sprung:</i> Bocksprünge über den Partner Bewegungsanweisung <i>"Lauft mit Partner durch die Halle, bis das Tamburin aufhört zu spielen. Dann erhaltet ihr ein Kommando (Stütz, Spannung, Sprung), welches ihr so lange ausführt, bis ihr wieder die Klänge des Tamburins hört.</i>	Partnerarbeit Tamburin 2 SuS, die in der letzten Stunde gewählt wurden, übernehmen das Dehnprogramm

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Erarbeitungsphase I 10 min	Helfergriffe Handstand mit Abkippen auf die Matte Strecksprung vom Boden/ mit Ein- und Absprung vom Minitramp	Die SuS beherrschen die für die Übungen benötigten Helfergriffe. Die SuS sind in der Lage beim Abkippen auf die Matte, die Spannung zu halten. Die SuS können den Anlauf mit dem Einsprung in das Minitramp koppeln.	Lehrer-/ Schülerdemonstration	Gruppen- /Partnerarbeit Kastenoberteil Weichbodenmatte Bodenläufer Minitramp Niedersprungmatte
Übungsphase I 8 min		Die SuS sind in der Lage, die Übungen in der Grobform, ggf. mit Hilfestellung, zu üben.	Ausführen der einzelnen Stationen, unter Beachtung der Vorgaben. Lehrkraft gibt Rückmeldung.	s.o.
Erarbeitungsphase II 10 min	Helfergriffe Streckbewegung am Minitramp Springen in den Handstand mit Ablegen in Rückenlage	Die SuS beherrschen die für die Bewegung spezifischen Helfergriffe. Die SuS sind in der Lage, die Streckbewegung der Beine am Minitramp auszuführen. Die SuS sind in der Lage, nach mehrmaligem Wippen vom Minitramp in den Handstand auf den Kasten zu springen und unter Spannung nach hinten abzukippen.	Lehrer-/ Schülerdemonstration	Partnerarbeit 2 Helfer am Kasten 2 Stationen mit jeweils 1 Minitramp 4 Kästen 1 Weichbodenmatte 2 kleine Kästen (für Helfer)

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/Material
Übungsphase II 10 min		Die SuS sind in der Lage, die Übungen in der Grobform, ggf. mit Hilfestellung, auszuführen.	Ausführen der einzelnen Stationen, unter Beachtung der Vorgaben. Lehrkraft gibt Rückmeldung. Differenzierung → schwächere SuS noch einmal zu der Vorübung schicken, bevor sie sich an die Zielübung begeben.	s.o.
Erarbeitungs-/ Übungsphase III 20 min	Sprung in den Handstand vom Minitramp mit anschließendem Ablegen auf dem Rücken.	Die SuS sind in der Lage, die Zielübung in der Grobform, ggf. mit Hilfestellung, zu turnen.	Lehrer-/ Schülerdemonstration Rückmeldung/Hilfestellung der Lehrperson/Schüler	s.o.
Sicherung & Abbau 7min			Schülerdemonstration Wiederholung der relevanten Technikmerkmale Lehrer-Schüler-Gespräch <i>Welche Technikmerkmale konnten bereits gut von euch umgesetzt werden?</i> <i>Welche Merkmale haben euch Schwierigkeiten bereitet und woran müsst ihr in der nächsten Stunde noch arbeiten?</i>	Sitzkreis



Hallenplan





Bildreihe: Sprung in den Handstand mit Ablegen in Rückenlage

2

Vorbereitende Phase

Hauptphase

Endphase



Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos und Abbildungen	Hendrik Ketterer, Moritz Engel, Nina Agic, Maria Hassinger, Michelle Potthast, David Krause

Video

Nummer	Urheber
1-6	Hendrik Ketterer, Moritz Engel, Nina Agic, Maria Hassinger, Michelle Potthast

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Hendrik Ketterer, Moritz Engel, Maria Hassinger, Nina Agic, Michelle Potthast, David Krause, Merlin Hinsche/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz