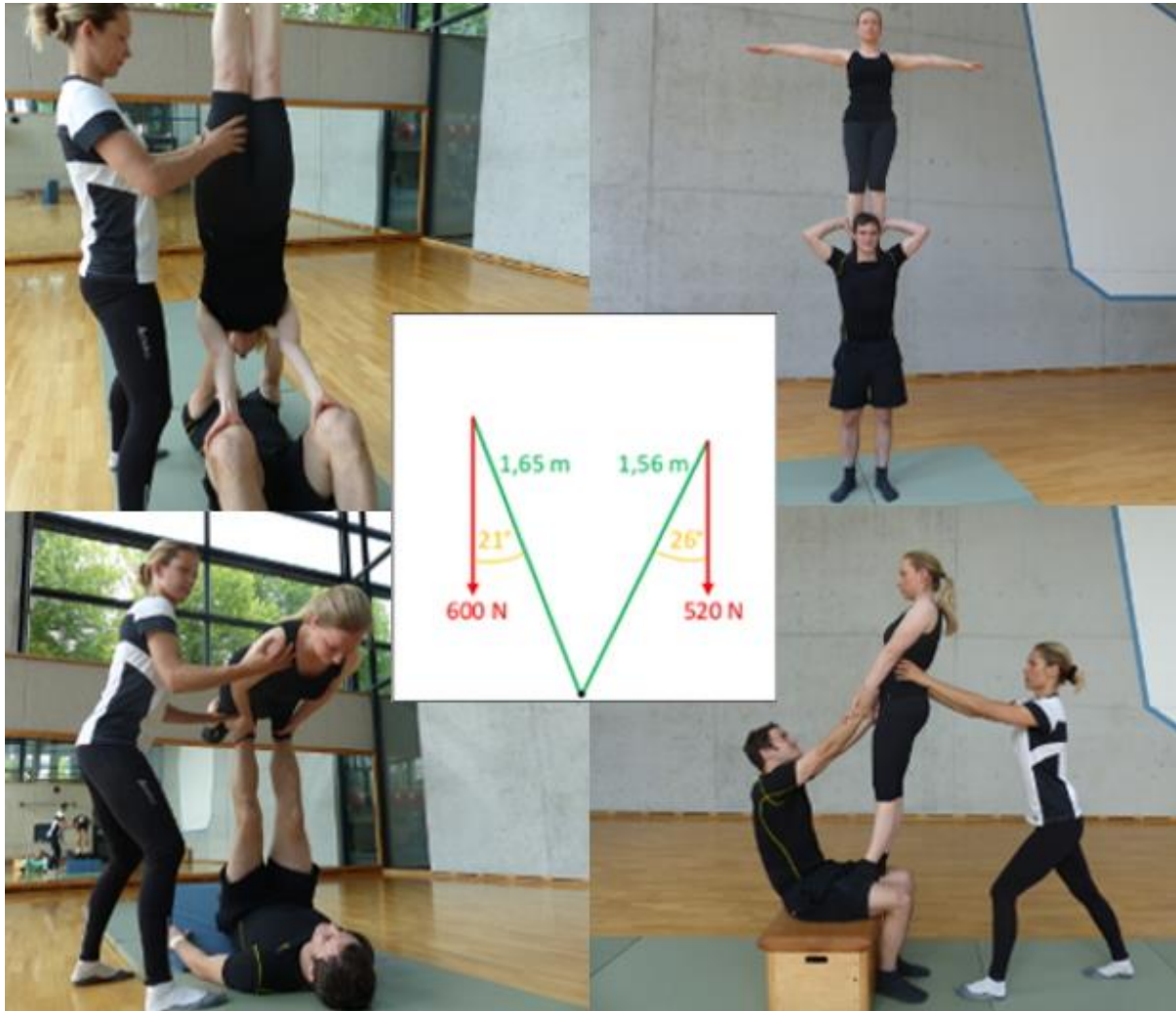
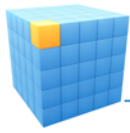


GEMEINSAM DAS GLEICHGEWICHT FINDEN - STUNDE 2 - BASISSTECHNIK 1





Übersicht

- **Basistechnik 1: Übereinanderstehen**
- **Verlaufsplan**
 - 2. Stunde Übereinanderstehen
- **Arbeitsmaterial**
 - Gleichgewicht einer Person (1)
 - Lösungsblatt: Gleichgewicht einer Person (2)
- **Videos**
 - Basistechnik 1: Das Übereinanderstehen (1)
 - Stand auf dem Becken (2)
 - Stand auf den Oberschenkeln (3)
 - Stand auf den Händen (4)
- **Quellenverzeichnis**

Basistechnik 1 - Übereinanderstehen

Die Basistechnik des Übereinanderstehens (Abb. 1) ist eine Technik mit mittlerem Schwierigkeitsgrad, bei der der Hauptschwerpunkt auf dem Ausbalancieren des gemeinsamen Gleichgewichts liegt.

Die obere Person (O) klettert an der Rückseite von der unteren Person (U) über Oberschenkel und Schulter hoch. Beim Stehen auf der Schulter muss O sich auf die Körperspannung konzentrieren und die Fersen zusammendrücken. U muss auf die richtige Haltung der Wirbelsäule achten und gleichzeitig das gemeinsame Gleichgewicht ausbalancieren. U fixiert Os Beine zwischen seinem Kopf und den Händen, die an die Waden greifen.


Ein Helfer kann den Aufstieg von O erleichtern, indem an der Hüfte die Bewegung unterstützt. Anschließend sollte immer ein Helfer auf einem Weichboden zur Absicherung nach hinten stehen, falls O unkontrolliert nach hinten abgeht. Eine Geländehilfe in Form eines Kastens als Aufstiegshilfe sollte nicht eingesetzt werden, da bei einem unvorhergesehenen Abgang nach hinten dadurch eine erhöhte Verletzungsgefahr besteht. Das stabile Stehen auf der Schulter kann anfangs durch das Festhalten an einer Wand erleichtert werden. ▶  1



Abb. 1: Basistechnik 1:
Das Übereinanderstehen


Einsteiger sollten zuerst einfache Varianten des Stehens auf einer Person in niedrigerer Höhe üben, wie zum Beispiel das Stehen auf dem Becken (Abb. 2) oder den Oberschenkeln (Abb. 3). ▶  2-3



Abb. 2: Stand auf dem Becken



Abb. 3: Stand auf den Oberschenkeln

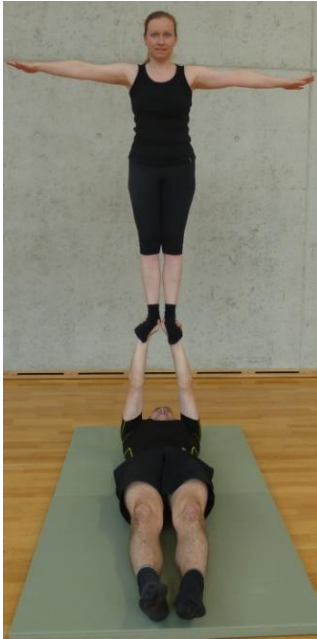



Abb. 4 Stand auf den Händen

Das Stehen auf den Händen (Abb. 4) gehört dem oberen Anforderungsniveau an, weil es von U schon ein großes Maß an Kraft in den Armen erfordert. Indem O kräftig abspringt und das Gewicht kurz auf die Füße von U verlagert, erleichtert dies U das Durchdrücken der Arme. ▶  4

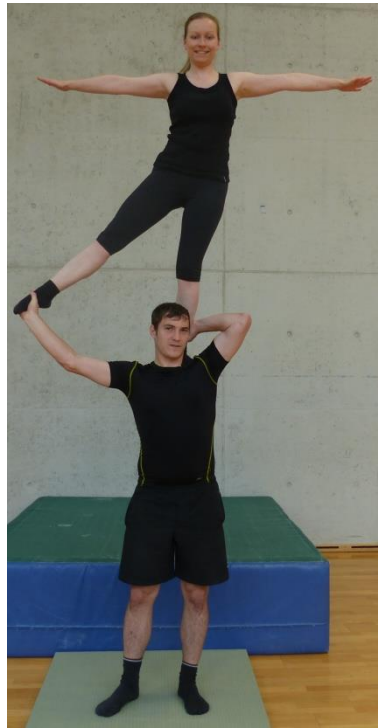


Abb. 5: Einbeiniges Übereinanderstehen

Eine weitere anspruchsvolle Figur ist das einbeinige Übereinanderstehen (Abb. 5). Dies verringert zum einen die Kontaktstelle und erzeugt zum anderen ein Drehmoment, weil sich der Körperschwerpunkt von O nicht über dem von U befindet. Sowohl U als auch O müssen viel zum Stabilisieren des gemeinsamen Gleichgewichts beitragen.

Verlaufsplan: Stunde 2: Übereinanderstehen

Phase	Inhalt	Organisation / Sozialform	Material / Medien	Zeit min
Aufwärmphase	<ul style="list-style-type: none"> Lehrer begrüßt die Schüler und gibt einen Ausblick auf die Stunde. Seilspringen erst alleine 1,5 Minuten, kurze Pause, dann zu zweit (nebeneinander oder hintereinander) Fliegerübung (vor- und rückwärts) oder (Alternative: Pendelübung) Paarweise seitwärts stabile V-Position einnehmen Oberschenkel vorne und hinten zu zweit dehnen 	paarweise 3-4 Gruppen (3-4 Schüler pro Gruppe) paarweise	Power Point Folie 1 Plakat (Gemeinsam) 14 Seile 8 Matten	15
Übungsphase I	<ul style="list-style-type: none"> Schüler probieren die 5 Gleichgewichtspositionen aus und legen eine Reihenfolge des Schwierigkeitsgrades fest (Körperwahrnehmung). Schüler bearbeiten zu zweit die Aufgaben 1a)-d) auf AB 3. 	paarweise	AB 3 Power Point Folie 2	8
Kognitive Phase I	<ul style="list-style-type: none"> Theorie: Gleichgewichtszustand einer Person Schüler beschreiben die Fotos und ordnen diese von leicht nach schwer. Danach wird die Lage des KSP besprochen und gemeinsam die Tabelle ergänzt. Schüler zeichnen das Lot der KSP ein. Wenn das Lot des KSP außerhalb der Füße liegt ist kein Gleichgewichtszustand und die Position ist nicht möglich. Demonstration der Lotveränderung des KSPs bei Position d) mit der Turnpuppe. Gleichgewichtszustand einer Person => KSP über Unterstützungsfläche 	Bankecke	AB 3 Power Point Folie 2 und 3	10
Übungsphase II	<ul style="list-style-type: none"> Überleitung: Kooperation wiederholen und anwenden (Rollenvorteilung und Absprache) Leichte Partnerübungen 1-4 des „Übereinanderliegens und Übereinandersitzens“ ohne Helfer. 	paarweise	8 Turnmatten Power Point Folie 4	8
Kognitive Phase II	<ul style="list-style-type: none"> Überleitung: Kooperation fehlt noch Helfen und Sichern Schüler beschreiben Partnerübungen „Übereinanderstehen“ mit Helfer: Obermann steigt vorsichtig auf und wieder ab (nicht auf Wirbelsäule) Untermann hält die Körperspannung Helfer: Handgeben oder Hüfte stabilisieren 	Bankecke	Power Point Folie 5 Plakat (Gemeinsam)	6

Phase	Inhalt	Organisation / Sozialform	Material / Medien	Zeit min
Übungsphase III	<ul style="list-style-type: none"> Basistechnik „Übereinanderstehen“ mit Übungsschwerpunkt des Helfens und Sicherns. 	4 Gruppen (3-4 Schüler)	8 Turnmatten	6
Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> Schüler reflektieren die Übung. 	Bankecke		6
Kognitive Phase III	<ul style="list-style-type: none"> Dann ordnen sie die Varianten der Basistechnik „Übereinanderstehen“ in die unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade, mit Hilfe der Tabelle zu den Gleichgewichtssituationen, ein. 	Fotos Varianten Plakat Varianten Plakat Gleichgewicht		
Ausblick	<ul style="list-style-type: none"> Der Lehrer gibt einen Ausblick in die nächste Stunde. 		Power Point Folie 6 und 7 Power Point Folie 8	
Abbau	<ul style="list-style-type: none"> Schüler bauen gemeinsam die Matten und Bänke ab. 			3



1

Gleichgewicht einer Person

Aufgabe 1

- Probiere die einzelnen Gleichgewichtspositionen aus und lege dann eine Reihenfolge von leicht nach schwer fest (von 1-4).



- Zeichne jeweils den KSP ein.
- Warum sind einige Gleichgewichtszustände leichter und andere schwerer?

Tipp

Vergleiche die Unterstützungsfläche, die Lage der KSPe und die Lage der Körperteile in Abhängigkeit zur Auflagefläche!

Leichter Gleichgewichtszustand	Schwerer Gleichgewichtszustand

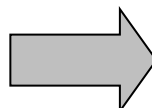
- Ist diese Gleichgewichtsposition möglich?



Tipp

Zeichne das Lot aller KSPe ein.
Was ist der Unterschied zwischen denen zu den vorherigen Bildern?

- Gleichgewichtszustand einer Person





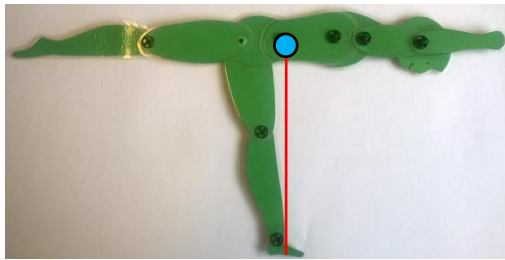
2

Lösungsblatt

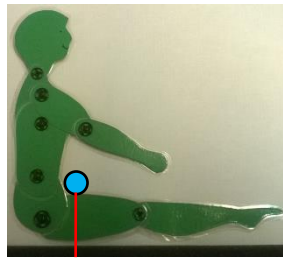
Gleichgewicht einer Person

Aufgabe 1

- Probiere die einzelnen Gleichgewichtspositionen aus und lege dann eine Reihenfolge von leicht nach schwer fest (von 1-4).



3



1



4



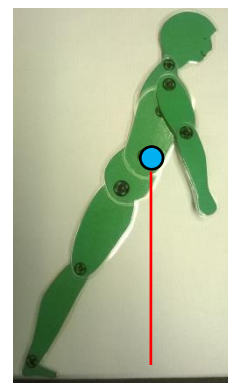
2

- Zeichne jeweils den KSP ein.
- Warum sind einige Gleichgewichtszustände leichter und andere schwerer?

Leichter Gleichgewichtszustand	Schwerer Gleichgewichtszustand
große Auflagefläche	kleine Auflagefläche
tiefer KSP	hoher KSP
viele Körperteile über Auflagefläche	wenige Körperteile über Auflagefläche

- Ist diese Gleichgewichtsposition möglich?
Tipp: Zeichne das Lot aller KSPe ein. Was ist der Unterschied zwischen denen zu den vorherigen Bildern.

Diese Gleichgewichtsposition ist nicht möglich, weil das Lot des KSP nicht über der Auflagefläche (Füße) liegt. Die Person würde umfallen!



- Gleichgewichtszustand einer Person  KSP über Unterstützungsfläche

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild	Schmengler, Kathrin; Storm, Michael, Sabine Bauer
Alle Bilder	Schmengler, Kathrin; Storm, Michael

Video

Nummer	Urheber
1-4	Schmengler, Kathrin; Storm, Michael

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Storm, Michael / Lehramtsstudent	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz
Schmengler, Kathrin / Gymnasiallehrerin		IGS Emmelshausen
Sabine Bauer / AHS Leiterin		AHS der Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz