

08 | 2015

Inhalt Monatsthema

Sensomotorische Fertigkeiten	2
Handstand in Bezug auf LP 21	3
Handstandüberschlag in Bezug auf LP 21	5
Übungen	
• Vom Stützen auf den Händen zum Handstand	7
• Vom Überschlagen durch den HS zum HS-Überschlag	16
Beurteilen des Könnens	
• Handstand	24
• Handstandüberschlag	26
Tipps zur Unterrichtsgestaltung	27
Fertigkeiten spielerisch üben	30
Hinweise	31

Kategorien

- Alter: 5–15 Jahre
- Schulstufe: 1. bis 9./10. Klasse
- Niveau: Anfänger bis Könner

Vom Handstand zum Handstandüberschlag



Dieses Monatsthema widmet sich dem Aufbau des Handstands und des Handstandüberschlags im Sportunterricht in der Schule. Schülerinnen und Schüler jeder Stufe werden spielerisch an diese Fertigkeiten herangeführt.

Als Profilbild in Facebook oder für Freunde aus den Ferien gepostet! Was fasziniert denn an solchen Bildern? Sind es die Skills von Jugendlichen, die das Gefühl von Lebensfreude und Unbeschwertheit vermitteln? Ist es die Gewissheit, das eigene Können in allen möglichen Situationen anwenden zu können, die beflügelt und den Eindruck von Leichtigkeit weckt?

Dass uns der gekonnte Umgang mit dem Körper fasziniert, zeigen die Zuschauermengen an öffentlichen Plätzen, die begeistert applaudieren, wenn z. B. ein Breakdancer einen Freeze zeigt. Artisten locken das Publikum ins Zirkuszelt, und Youtube-Filme bekannter Freerunner wie Damien Walters werden unzählige Male aufgerufen, um nur einige Beispiele zu nennen. Die erwähnten «Bewegungskünstler», die die Jugendlichen zur Nachahmung inspirieren, verfügen über sensomotorische Fertigkeiten (motor skills), die sie mit viel Durchhaltewillen, Ausdauer und Einsatz erworben haben. Jahrelange Lernprozesse führen zum faszinierenden Bewegungskönnen dieser Künstler.

Lernprozesse sinnvoll gestalten

Um im Sportunterricht in der Schule Bewegungskönnen aufzubauen sind ebenfalls langfristige kumulative Prozesse nötig, die sich über die gesamte Volksschule hinwegziehen. Ein solcher stufenübergreifender Prozess, der vom Stützen auf den Händen über den flexibel anwendbaren Handstand bis hin zum Handstandüberschlag führt, wird in diesem Monatsthema verfolgt.

Zum Abschluss der Broschüre liefern wir mögliche Beispiele zur Beurteilung des Könnens. Alle Testaufgaben werden mit Video-Clips veranschaulicht. Danach werden Tipps zur Gestaltung von Lektionen angeboten. Der Unterricht kann mit dem «Handstand-Bingo» und dem Leiterlispiel zum Thema Überschlag spielerisch gestaltet werden. Beim Bingo stehen drei Vorlagen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen zur Verfügung.

Sensomotorische Fertigkeiten (motor skills)

Sportliche Fertigkeiten faszinieren und motivieren Erwachsene genauso wie die Jugendlichen und Kinder. Dennoch stellen sich einige Fragen: Was sind eigentlich «Sensomotorische Fertigkeiten» (motor skills) genau? Welchen Stellenwert haben Fertigkeiten im Schulsport? Sollen überhaupt noch Fertigkeiten trainiert werden?

Definition: Motor Skill

«The capability to bring about an end result with maximum certainty, minimum energy, or minimum time; task proficiency that can be modified by practice» (Schmidt, R. & Lee, T. (2014): *Motor learning and performance*, S. 293).

Oder übersetzt: Die Fähigkeit, einen zielgerichteten Bewegungsablauf mit maximaler Sicherheit, mit einem Minimum an Energie oder Minimum an Zeit auszuführen. Das aufgabenspezifische Können kann durch Üben beeinflusst werden.

Nach Schmidt, R. & Lee, T. (2014) sind die wichtigen Komponenten, die eine sensomotorische Fertigkeit (motor skill) ausmachen, folgende:

Maximale Sicherheit	wiederholbar, nicht zufällig
Minimaler physischer Energieaufwand	optimal angepasster Krafteinsatz und daher kein unnötiger Energieverlust
Minimaler psychischer Energieaufwand	fortgeschrittene Automatisierung, so dass die Aufmerksamkeit und kognitiven Prozesse auf neue Stimuli gerichtet werden können
In möglichst kurzer Zeit	hohe Präzision trotz hoher Geschwindigkeit

In Bezug auf das Thema Handstand oder Handstandüberschlag bedeutet das nun, dass beim gekonnten Ausführen der erwähnten Fertigkeiten folgende Punkte erfüllt sein müssen:

- Der Handstand resp. Überschlag gelingt (fast) immer. Kleine Fehlerquote.
- Der Handstand resp. Überschlag wird ökonomisch, d.h. möglichst kräftesparend ausgeführt. (Feinkoordination der Muskelgruppen, gestreckte Arme, ...).
- Der Handstand resp. Überschlag ist automatisiert und kann an neue Situationen angepasst werden.
- Der Aspekt «in möglichst kurzer Zeit» ist bei diesen closed skills (siehe Kasten) nicht relevant.

Im Schulsport

Der oben beschriebene Qualitätsanspruch an eine Fertigkeit im Leistungssport ist sehr hoch und wird in der Schule nicht in diesem Masse gefordert. Trotzdem erweitern Fertigkeiten, die mit hoher Wahrscheinlichkeit gelingen, das Bewegungsrepertoire der Schülerinnen und Schüler. Auf die gelernten Fertigkeiten kann bei weiteren Bewegungsaufgaben zurückgegriffen werden. Sie stellen somit einen Teil des kumulativen Prozesses beim Aufbau von Kompetenzen dar.

Closed skills sind Fertigkeiten, bei welchen die äusseren Bedingungen stabil sind im Gegensatz zu «open skills», bei welchen sich die äusseren Bedingungen verändern, und während der Aktion zum Teil unvorhersehbar sind, wie beispielsweise in Spielsituationen.

Handstand in Bezug auf Lehrplan 21

Am Beispiel des Handstandes können Rückschlüsse auf mehrere Kompetenzen gezogen werden. Die Verbindung zum Lehrplan 21.

Die Stützkraft und die Körperspannung sind entscheidende Faktoren beim Gelingen des Handstandes und werden somit beim Üben des Handstandes gefördert. Auch der Wahrnehmung von verschiedenen Kernposen kommt grosse Bedeutung zu, vor allem das gespannte Halten der I-Pose im Handstand ist zentral. Das gegenseitige Helfen und Sichern in einem vertrauensvollen Verhältnis ist zusätzlich ein entscheidender Aspekt, der mit geeigneten Aufgabenstellungen im Geräteturnen immer wieder gefördert werden soll.

Im Sinne eines Kompetenzaufbaus ist der Praxisteil wie folgt aufgebaut:

Vom Stützen auf den Händen zum Handstand

Kompetenz laut LP 21: Die Schülerinnen und Schüler können Körperspannung aufbauen, ihren Körper stützen und die Gelenke in funktionellem Umfang bewegen. Sie wissen, wie sie Beweglichkeit und Kraft trainieren können.

Beweglichkeit und Kraft	
Die Schülerinnen und Schüler ...	
1	1a » können den Bewegungsumfang der Gelenke wahrnehmen.
	1b » können den Bewegungsumfang der Gelenke ausnützen sowie den Körper stützen (z.B. im Liegestütz vorlings und rücklings).
	1c » können den gespannten Körper auf den Händen stützen (z.B. Handstand mit Hilfe).
2	1d » können unter Anleitung Beweglichkeit und Kraft erhalten und steigern.
3	1e » können Trainingsgrundsätze für das Verbessern der Beweglichkeit und das Steigern der Kraft erklären und anwenden.
	1f » können selbstständig Beweglichkeit und Kraft trainieren.

«Auszug aus dem LP21, Sport: In dieser Broschüre wird an den hervorgehobenen Kompetenzstufen gearbeitet.»

Körperspannung	
Die Schülerinnen und Schüler ...	
1	2a » können den Körper als schlaff und gespannt wahrnehmen (z.B. Marionette).
	2b » können den Körper in statischen I-Posen anspannen (z.B. Brett am Boden).
2	2c » können die Kernposen (C+, C-, I) in Bewegung gezielt anwenden (z.B. beim Schaukeln an den Ringen, Stretcsprung).
3	2d » können den Körper in Bewegungsabläufen im richtigen Moment anspannen und entspannen.

«Auszug aus dem LP21, Sport: In dieser Broschüre wird an den hervorgehobenen Kompetenzstufen gearbeitet.»

Kompetenz laut LP 21: Die Schülerinnen und Schüler können Grundbewegungen wie Balancieren, Rollen-Drehen, Schaukeln-Schwingen, Springen, Stützen und Klettern verantwortungsbewusst ausführen. Sie kennen Qualitätsmerkmale und können einander helfen und sichern.

Helfen, Sichern und Kooperieren	
Die Schülerinnen und Schüler ...	
1	6a » können einander führen (z.B. mit taktilen, akustischen, visuellen Signalen).
	6b » können einander korrekt und sicher tragen.
	6c » können Geräte benennen, korrekt transportieren und nach Plan aufbauen.
2	6d » können sich bei Bewegungsaufgaben helfen und sichern (z.B. Handstand, Partner- und Gruppenakrobatik).
	6e » können Hilfsgriffe und Sicherheitsmassnahmen situationsgerecht anwenden.
3	6f » können Bewegungsfolgen an Gerätekombinationen in der Gruppe gestalten und präsentieren.

«Auszug aus dem LP21, Sport: In dieser Broschüre wird an den hervorgehobenen Kompetenzstufen gearbeitet.»

Mehr zum Thema

→ [Lehrplan 21 Bewegung und Sport](#)

Handstandüberschlag in Bezug auf LP 21

Im Sinne des kumulativen Kompetenzaufbaus kann basierend auf dem Handstand eine Weiterentwicklung zum Handstandüberschlag erfolgen. Wiederum werden mehrere Kompetenzen des Lehrplans 21 gefördert.

Beim Handstandüberschlag werden die Kernposen (C+, C- und I) während des Bewegungsablaufes gezielt angewendet. Auch die Landung erfordert einen der Situation angepassten Spannungswechsel. Die akrobatische Fertigkeit braucht etwas Mut. Da gegenseitiges Helfen und Sichern beim Überschlagen ein wichtiger Bestandteil bleibt, müssen alle Beteiligten der Gruppe in der Wagnissituation verantwortungsbewusst zusammenarbeiten.

Im Sinne eines Kompetenzaufbaus ist der Praxisteil wie folgt aufgebaut:

Vom Überschlagen durch den Handstand zum Handstandüberschlag

Kompetenz laut LP 21: Die Schülerinnen und Schüler können Körperspannung aufbauen, ihren Körper stützen und die Gelenke in funktionellem Umfang bewegen. Sie wissen, wie sie Beweglichkeit und Kraft trainieren können.

BS.2.B.1		Beweglichkeit und Kraft Die Schülerinnen und Schüler ...
1	1a	» können den Bewegungsumfang der Gelenke wahrnehmen.
	1b	» können den Bewegungsumfang der Gelenke ausnützen sowie den Körper stützen (z.B. im Liegestütz vorlings und rücklings).
	1c	» können den gespannten Körper auf den Händen stützen (z.B. Handstand mit Hilfe).
2	1d	» können unter Anleitung Beweglichkeit und Kraft erhalten und steigern.
3	1e	» können Trainingsgrundsätze für das Verbessern der Beweglichkeit und das Steigern der Kraft erklären und anwenden.
	1f	» können selbstständig Beweglichkeit und Kraft trainieren.

«Auszug aus dem LP21, Sport: In dieser Broschüre wird an den hervorgehobenen Kompetenzstufen gearbeitet.»

BS.2.B.1		Körperspannung Die Schülerinnen und Schüler ...
1	2a	» können den Körper als schlaff und gespannt wahrnehmen (z.B. Marionette).
	2b	» können den Körper in statischen I-Posen anspannen (z.B. Brett am Boden).
2	2c	» können die Kernposen (C+, C-, I) in Bewegung gezielt anwenden (z.B. beim Schaukeln an den Ringen, Strecksprung).
3	2d	» können den Körper in Bewegungsabläufen im richtigen Moment anspannen und entspannen.

«Auszug aus dem LP21, Sport: In dieser Broschüre wird an den hervorgehobenen Kompetenzstufen gearbeitet.»

Kompetenz laut LP 21: Die Schülerinnen und Schüler können Grundbewegungen wie Balancieren, Rollen-Drehen, Schaukeln-Schwingen, Springen, Stützen und Klettern verantwortungsbewusst ausführen. Sie kennen Qualitätsmerkmale und können einander helfen und sichern.

Helfen, Sichern und Kooperieren	
BS.2.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...	
1	6a » können einander führen (z.B. mit taktilen, akustischen, visuellen Signalen).
	6b » können einander korrekt und sicher tragen.
	6c » können Geräte benennen, korrekt transportieren und nach Plan aufbauen.
2	6d » können sich bei Bewegungsaufgaben helfen und sichern (z.B. Handstand, Partner- und Gruppenakrobatik).
	6e » können Hilfsgriffe und Sicherheitsmassnahmen situationsgerecht anwenden.
3	6f » können Bewegungsfolgen an Gerätekombinationen in der Gruppe gestalten und präsentieren.

«Auszug aus dem LP21, Sport: In dieser Broschüre wird an den hervorgehobenen Kompetenzstufen gearbeitet.»

Kompetenz laut LP 21: Die Schülerinnen und Schüler können Grundbewegungen wie Balancieren, Rollen-Drehen, Schaukeln-Schwingen, Springen, Stützen und Klettern verantwortungsbewusst ausführen. Sie kennen Qualitätsmerkmale und können einander helfen und sichern.

Wagnis und Verantwortung	
BS.2.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...	
1	5a » können Wagnissituationen wahrnehmen und Emotionen benennen (z.B. Freude, Angst).
	5b » können Wagnissituationen unter Anleitung reflektieren (z.B. Risiko einschätzen).
2	5c » können sich in Wagnissituationen realistisch einschätzen.
	5d » können in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln.
3	5e » können den anderen und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst handeln.

«Auszug aus dem LP21, Sport: In dieser Broschüre wird an den hervorgehobenen Kompetenzstufen gearbeitet.»

Mehr zum Thema

→ [Lehrplan 21 Bewegung und Sport](#)

Vom Stützen auf den Händen zum Handstand

Mit spielerischen Formen können die nötige Stützkraft für den Handstand und das Gefühl für eine gespannte Kopfunterstellung bereits mit jungen Schülerinnen und Schülern entwickelt und darauf aufbauend der Handstand erlernt werden. Weitere Lernangebote motivieren Könnerrinnen zu Variationen und somit die Fertigkeit Handstand zu einem ausgereiften «Skill» zu entwickeln.

Mit möglichst hohem Körperschwerpunkt

Schubkarrenvarianten

Die Schubkarre gibt Stützkraft. Sie kann vielfältig eingesetzt und verändert werden. Wie wär's mit einer Schubkarre auf einem Basketball oder einer Rollwippe? Wem gelingt es eine Hallenbreite mit der Schubkarre auf dem Rollbrett zu überwinden?

Material: Labile Unterlagen wie z. B. Ball, Rollbrett, etc.



Eselsleiter

Wie hoch kann mit den Füßen der Sprossenwand entlang geklettert werden? Gelingt es den Körperschwerpunkt über die Schultern zu bringen?

Schwieriger

- Wer gelangt bis fast zur Handstandposition? Ein Partner sichert bei der schwierigeren Variante auf der Körperrückseite.

Material: Dünne Matten, Sprossenwand



Hockwenden mit hohem Schwerpunkt

Bei Hockwenden kommt der Schwerpunkt über die Schultern. Wer kann sogar Hindernisse überwinden, bei welchen die Stützfläche tiefer ist als die Stelle oder das Hindernis, welches die Füße überqueren müssen?

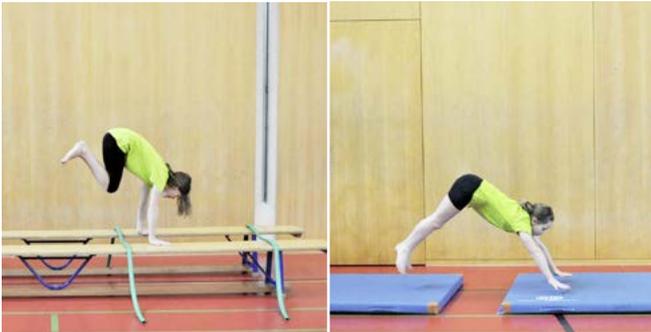
Material: Hindernisse, wie z. B. Medizinball (in Ringe legen), Kegel, etc., Langbank



Hasenhüpfen mit hohem Schwerpunkt

Mit «Hasenhüpfen» werden verschiedene Hindernisse überquert. Wer bringt den Schwerpunkt am höchsten ohne vornüberzufallen?

Material: Hindernisse, wie z. B. Matten, Langbank



Die I-Pose in der Kopfunterstellung halten

Kopfunterpositionen hangend

Wer kann an möglichst vielen verschiedenen Geräten eine stabile Kopfunterposition einnehmen und diese mit gespanntem Körper während mindestens drei Sekunden halten?

Material: Geräte, an denen man hangen kann, z. B. Reck, Schaukelringe, etc.



Oberarmstand oder Schulterstand

Gelingt es an den verschiedenen Geräten einen Schulterstand oder Oberarmstand während drei Sekunden auszubalancieren? Natürlich ist Partnerhilfe immer erlaubt.

Einfacher

- Wenn die gestreckte Position in der I-Pose nicht gehalten werden kann, kann zuerst die gehockte Variante versucht werden.

Material: Verschiedene Geräte, wie z. B. Stufenbarren, Schwedenkasten, etc.



Sich dem Handstand annähern

Vom Liegestütz zum Handstand mit Partnerhilfe

Kann die Körperspannung beibehalten werden, während zwei Partner helfen aus der Liegestützposition zum Handstand und wieder zurück zur Liegestützposition zu gelangen?

Partnerhilfe: Am besten helfen zwei Partner von je einer Seite beim Anheben und Senken.

Einfacher

- Nicht ganz bis zur Senkrechten führen.

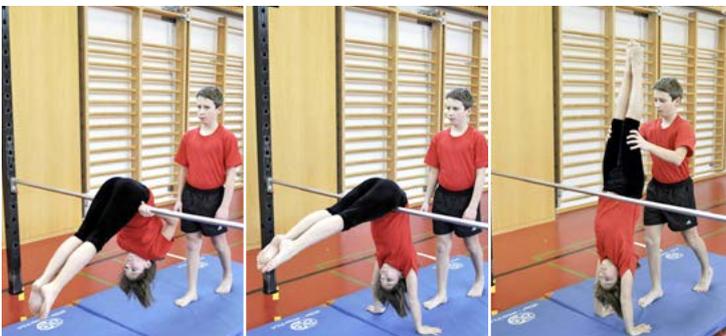
Material: Matten



Mit Hilfe der Reckstange zum Handstand

Gelingt es aus dem Bauchhang mit Schwung in die Handstandposition zu gelangen?

Material: Reckstange, Matten



Von der Glocke zum Handstand

Die Ausgangslage ist die Glocke. Die Hände werden auf dem Boden abgestützt. Gelingt es durch Strecken der Beine in die Handstandposition zu gelangen und danach entweder im Stand oder in der Kauerstellung weich zu landen?

Material: Reck, Matten



Kastenhandstand

Gelingt es aus der Bauchlage am Kasten zur Handstandposition aufzuschwingen?

Partnerhilfe: Ein Partner sichert auf der Körperrückseite, um ein Überschlagen zu verhindern.

Material: Schwedenkasten, Matten



Handstand mit Hilfen ausführen

Wandhandstand

Aus der Kauerstellung kann mit den Füßen der Wand entlang hochgeklettert werden. Wer kann kurz vor der Senkrechten mit einem dosierten Abstoss von der Wand in den Handstand gelangen?

Material: Matten



Aus dem erhöhten Kniestand zum Handstand

Wer kann aus dem erhöhten Einbein-Kniestand in den Handstand aufschwingen?

Material: Zwei- oder dreiteiliger Schwedenkasten, Matten



Handstand gegen die Matte

Wer kann gegen die Matte in den Handstand aufschwingen und dabei die Körperspannung beibehalten? Suche die richtige Dosierung beim Aufschwingen, so dass du die Matte kaum mehr berührst.

Bemerkung: Die senkrechte Niedersprungmatte mit Springseilen an der Sprossenwand befestigen.

Material: Niedersprungmatte, dünne Matten, Sprossenwand, Springseile



Handstand mit Partnerhilfe

Gelingt es zum Handstand aufzuschwingen und diesen mit Hilfe eines Partners drei Sekunden gespannt zu halten?

Partnerhilfe: Erfolgt das Aufschwingen noch zu schwungvoll, können zwei Helfer den Schwung abbremsen.

Material: Matten



Den Handstand variieren

Verkehrter toter Mann

Die Herausforderung dieser Übung besteht darin, das Pendel ständig ein wenig zu vergrössern. Die Grenzen ausloten und dabei Verantwortung füreinander übernehmen!

Material: Matten



Rolle vorwärts zum Handstand

Wer kann den Handstand aus einer Verbindung heraus turnen? Weitere Verbindungsmöglichkeiten sollen ausprobiert und geübt werden.

Material: Matten



Handstand beim Stufenbarrenaufgang

Den Handstand kann man an verschiedenen Geräten anwenden, wie beispielsweise hier beim Stufenbarrenaufgang. Gibt es weitere Möglichkeiten?

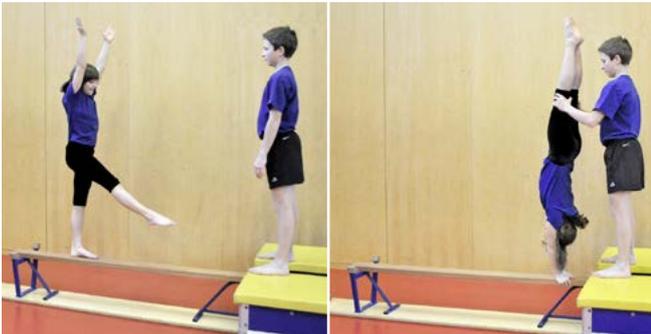
Material: Matten, versch. Geräte wie z. B. Stufenbarren, Reck, etc.



Handstand auf schmaler Kante

Durch die Verschmälerung der Abstützfläche wird der Handstand schwieriger. Man könnte die Abstützfläche auch erhöhen oder schräg stellen oder eine labile Unterlage wählen. Welche Möglichkeiten gibt es?

Material: Z. B. Schwedenkasten, Langbank, labile Unterlagen, etc.



Vom Überschlagen durch den Handstand zum Handstandüberschlag

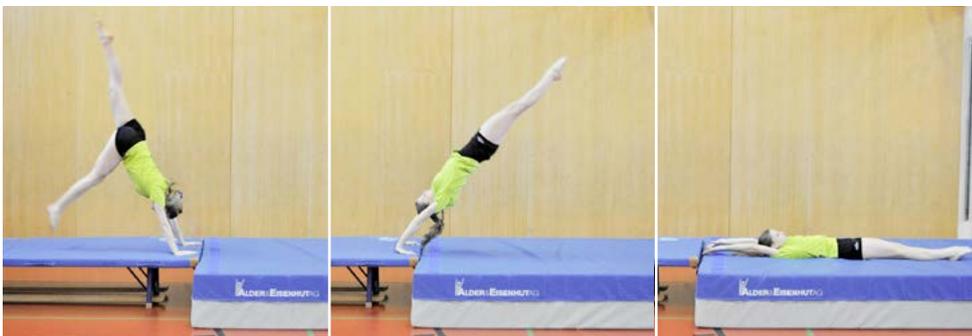
Aufbauend auf dem Handstand kann das Gefühl für das Überschlagen durch den Handstand spielerisch erfahren werden. Danach nähert man sich dem gekonnten Überschlag mit Hilfe von geeigneten Geräteanlagen und mit Partnerhilfe immer mehr an.

Durch den Handstand überschlagen

Stützüberschlag in die Rückenlage

Aus der Handstandposition lässt man sich in der gespannten I-Pose in die Rückenlage fallen. Treffen Fersen, Gesäss und Schultern gleichzeitig auf der Matte auf, ist alles richtig gelungen.

Material: Matten, 2 Langbänke, dicke Matte



Stützüberschlag mit Schwung in die Rückenlage

Mit Schwung gelangt man zur Handstandposition und lässt sich gespannt wie ein Brett in die Rückenlage fallen. Gelingt es den Körper so gespannt zu halten, dass Fersen, Gesäss und Schultern gleichzeitig auf der Matte auftreffen?

Material: Minitrampolin, vierteiliger Schwedenkasten, 2 dicke Matten



Stützüberschlag in die Menschengasse

Aus dem Handstand lässt man sich ganz gespannt in die Rückenlage fallen. Die Mitschülerinnen und Mitschüler halten sich gegenseitig im Unterarm-Unterarmgriff und federn das Gewicht der Turnenden weich ab.

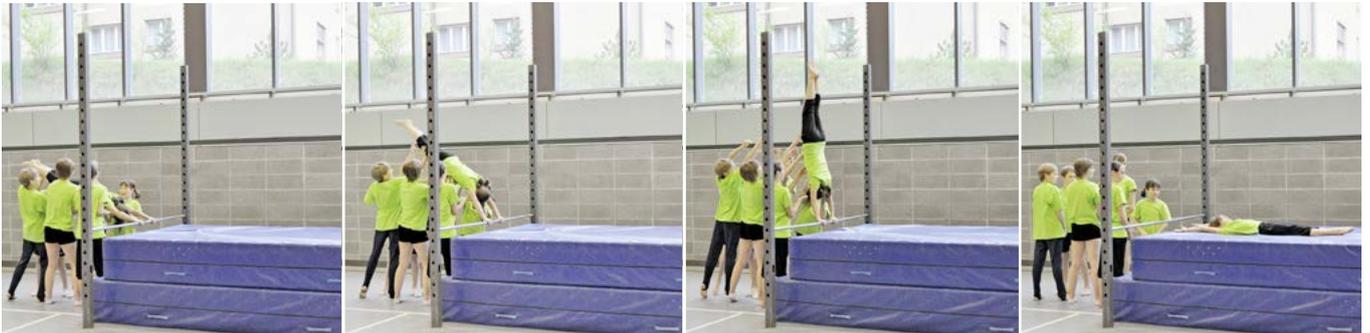
Material: 2 Niedersprungmatten, Schwedenkasten



Schleuderüberschlag zur Rückenlage

Nun geht es mit Schwung aus der Bauchlage zur Rückenlage. Ziel ist es, die Körperspannung bis zum Schluss zu halten und die Arme stets gestreckt zu lassen.

Material: Reck, dicke Matten



Sich dem Handstandüberschlag annähern

Langsames Überschlagen mit Partnerhilfe

Wem gelingt es in den Handstand aufzuschwingen und sich von den Partnern in den Stand drehen zu lassen?

Lehrer- und Partnerhilfe: Die Partner halten sich mit der vom Turnenden entfernteren Hand im Unterarm-Unterarmgriff. Mit der anderen Hand greifen sie von hinten zwischen Hals und Oberarm an die Schulter. Der Körper des Turnenden wird unterhalb des Gesässes an den Oberschenkeln aufgefangen. So kann der Turnende zum Stand gedreht werden.

Material: Matten



Langsames Überschlagen am Böckli

Wer kann einen langsamen Überschlag übers Böckli ausführen?

Lehrer- und Partnerhilfe: Die Partner ergreifen mit der dem Böckli entfernteren Hand die Schulter der Turnenden von vorne und drücken mit der anderen Hand auf die Oberschenkel, um die Turnende während des Überschlages zu führen.

Material: Matten, Böckli



Überschlagen mit Partnerhilfe aus Anhüpfer

Wem gelingt es in den Handstand aufzuschwingen und sich von den Partnern in den Stand drehen zu lassen? Jetzt wird aber aus einem Anhüpfer in den Handstand geschwungen und dadurch das Tempo erhöht.

Bemerkung: Es lohnt sich den Anhüpfer zuerst separat zu üben. Er kann am besten aus dem Hopsershüpfen abgeleitet werden.

Lehrer- und Partnerhilfe: Die Partner halten sich mit der vom Turnenden entfernteren Hand im Unterarm-Unterarmgriff. Mit der anderen Hand greifen sie von hinten zwischen Hals und Oberarm an die Schulter. Der Körper des Turnenden wird unterhalb des Gesässes an den Oberschenkeln aufgefangen. So kann der Turnende zum Stand gedreht werden.

Material: Matten



Aus Anhüpfer überschlagen in die Rückenlage mit Abdruck

Wer kann aus einem Anhüpfer durch den gespannten Handstand in die Rückenlage überschlagen? Treffen Fersen, Gesäss und Schultern gleichzeitig auf der Matte auf?

Material: Dicke Matte, Sprungbrett (für Abdruck)



Handstandüberschlag mit Hilfen

Überschlag vom Kasten-T mit Abdruck

Kann während des Überschlags mit den Händen aus den Schultern heraus vom Kasten abgedrückt werden?

Lehrer- und Partnerhilfe: Die Helfer ergreifen mit der einen Hand den Oberarm der Turnenden und unterstützen mit der anderen Hand den oberen Rücken.

Material: Schwedenkästen, dicke Matte



Überschlag vorwärts mit Gerätehilfe

Von der erhöhten und schrägen Ebene wird ein Überschlag mit Handabdruck aus den Schultern heraus ausgeführt.

Lehrer- und Partnerhilfe: Mit der der Turnenden näheren Hand an den Oberarm greifen. Mit dem weiter entfernten Arm den ganzen oberen Rücken umfassen.

Material: 2 Langbänke, Sprossenwand, Niedersprungmatten und dünne Matten



Überschlag vorwärts mit Gerätehilfe

Von der erhöhten Ebene wird ein Überschlag mit Handabdruck aus den Schultern heraus ausgeführt.

Lehrer- und Partnerhilfe: Mit der der Turnenden näheren Hand an den Oberarm greifen. Mit dem weiter entfernten Arm den ganzen oberen Rücken umfassen.

Material: Niedersprungmatten und dünne Matten, 2 Langbänke



Überschlag vorwärts mit Gerätehilfe und weitem Vorgeifen

Die Ebene, von welcher der Überschlag geturnt wird, ist wiederum erhöht. Der Graben verlangt und fördert das weite Nach-vorne-Greifen. Wenn der Überschlag an dieser Anlage gelingt, kann die Gerätehilfe Schritt für Schritt abgebaut werden (siehe Bilder 3 und 4).

Lehrer- und Partnerhilfe: Mit der der Turnenden näheren Hand an den Oberarm greifen. Mit dem weiter entfernten Arm den ganzen oberen Rücken umfassen.

Material: Erhöhung (Drei- resp. zweiteilige Kästen oder Kastenoberteil mit Sprungbrett, dazu Niedersprungmatten oder Matten)



Handstandüberschlag variieren

Überschlag als Partnerelement

Wer kann den Überschlag als Partnerelement ausführen?

Lehrer- und Partnerhilfe: Von beiden Seiten her führen zwei Helfer die Bewegung an Oberschenkel und Oberarm.

Material: Matten



Überschlag vorwärts mit Minitrampolin

Gelingt es den Überschlag an neue Situationen anzupassen? Es muss nicht gleich diese schwierige Form sein. Welche Zwischenstufen wären möglich?

Lehrer- und Partnerhilfe: Die Partner halten sich mit der vom Turnenden entfernteren Hand im Unterarm-Unterarmgriff. Mit der anderen Hand greifen sie von hinten zwischen Hals und Oberarm an die Schulter. Der Körper des Turnenden wird unterhalb des Gesässes an den Oberschenkeln aufgefangen. So kann der Turnende zum Stand gedreht werden.

Material: Minitrampolin, Schwedenkasten, zwei dicke Matten hintereinander



Beurteilen des Könnens

Die entwickelten und eingeübten Fertigkeiten werden im Schulsport in der Regel überprüft und beurteilt. Für jede Fertigkeit (Handstand und Handstandüberschlag) wird ein Beispiel zur Überprüfung vorgestellt. Die Beurteilung erfolgt anhand eines Beurteilungsrasters und beachtet die unterschiedlichen Niveaustufen der Schülerinnen und Schüler.

Beispiel zur Beurteilung des Handstandes

Aufgabenstellung: Arbeit in Dreiergruppen. Stellt zu dritt eine kleine Übungsfolge zusammen in welcher jede Person eine Handstandvariation ihrer Wahl zeigt. Die zur Wahl stehenden Handstandvariationen werden nach Schwierigkeitsgrad eingestuft. Die Übergänge sollen in der Gruppe gestaltet und flussend sein.

Schwierigkeitsstufe 1 (1 Pt)

→ [Vom Liegestütz zum Handstand mit Partnerhilfe](#)

- Zu beachten beim Beurteilen: Sowohl Heben als auch Senken erfolgen in der I-Pose statt der C+-Pose. Da diese Handstand-Variante deutlich einfacher ist als die anderen, darf der Massstab zum Bewerten der Posen und der Körperspannung durchaus etwas strenger sein.
- Partnerhilfe ist bei dieser Handstand-Variante unabdingbar. Es gibt keine Punkteabzüge für die Partnerhilfe.

→ [Wandhandstand](#)

Schwierigkeitsstufe 2 (2 Pte)

→ [Handstand gegen die Matte](#)

→ [Handstand mit Partnerhilfe](#)

Schwierigkeitsstufe 3 (3 Pte)

→ [Handstand ohne Partnerhilfe](#) (mind. 80°)

- Sichern zur Verhinderung des Überschlagens ist erlaubt. Müssen die Sichernden das Überschlagen tatsächlich verhindern, wird die gewählte Handstandvariante auf die Schwierigkeitsstufe 2 abgestuft (Handstand mit Partnerhilfe).

→ [Verkehrter toter Mann](#)

→ [Rolle vorwärts zum Handstand](#)

- Zu beachten beim Beurteilen: Nach dem Handstand ist sowohl Abrollen als auch Absenken über die C+-Pose erlaubt.

Werden von den Schülerinnen und Schülern weitere Handstandvariationen gewählt, wird die Einstufung des Schwierigkeitsgrades vorgängig mit der Lehrperson abgesprochen.

Die folgenden Videos zeigen mögliche Umsetzungen einer 5. Klasse der gestellten Testaufgabe.

→ [Zum Video: Testaufgabe Gruppe 1](#)

→ [Zum Video: Testaufgabe Gruppe 2](#)

→ [Zum Video: Testaufgabe Gruppe 3](#)

→ [Zum Video: Testaufgabe Gruppe 4](#)

→ [Zum Video: Testaufgabe Gruppe 5](#)

Beurteilungsraster Handstand

Kriterium	0 Pte	1 Pt	2 Pte	3 Pte
Schwierigkeitsstufe		<ul style="list-style-type: none"> • Vom Liegestütz zum Handstand mit Partnerhilfe • Wandhandstand 	<ul style="list-style-type: none"> • Handstand gegen Matte • Handstand mit Partnerhilfe 	<ul style="list-style-type: none"> • Handstand ohne Partnerhilfe • Verkehrter toter Mann • Rolle vorwärts zum Handstand
Aufschwingen zum Handstand	Aufschwingen resp. Hochkommen zum Handstand ist auch mit Partnerhilfe nicht möglich.	Aufschwingen mit stark gebeugten Beinen, das nicht über die C+-Pose erfolgt. Oder: Das Aufschwingen ist nur mit beträchtlicher Partnerhilfe möglich.	Aufschwingen über die sichtbare C+-Pose in mehrheitlich guter Körperspannung.	Harmonisches Aufschwingen über die korrekt ausgeführte C+-Pose in sehr guter Körperspannung.
Handstand in der I-Pose	Es wird keine Stützposition auf den Händen mit dem Schwerpunkt über den Schultern erreicht.	Die Endposition weicht stark von der I-Pose ab. Oder: Endposition mit leichten Abweichungen von der I-Pose, die mit geringer Körperspannung und nur dank beachtlicher Partnerhilfe gehalten werden kann.	Endposition mit leichten Abweichungen von der I-Pose in ausreichender Körperspannung.	Gespannte I-Pose mit korrekter Kopfposition und gestreckten Armen in der Endposition.
Absenken aus dem Handstand	Unkontrolliertes Absenken aus dem Handstand, das nicht im Stand endet. (Landen in der Hocke, auf einem Knie, Einknicken,...). Oder: Zum Absenken wird Partnerhilfe benötigt.	Das Absenken erfolgt eher unkontrolliert, führt aber zum Stand.	Mehrheitlich gespanntes Absenken über die erkennbare C+-Pose.	Gespanntes und harmonisches Absenken über die korrekt ausgeführte C+-Pose.
Übungsverbindung	Die Verbindungen sind zufällig und nicht durchdacht.	Teilweise dynamische Verbindungen, mehrere nicht geplante Übergänge.	Mehrheitlich dynamische Verbindungen.	Dynamische Verbindungen mit kreativer Note.
Gruppendynamik und Helfen und Sichern	Die Zusammenarbeit in der Gruppe ist kaum sichtbar.	Die Gruppenmitglieder nehmen beim Turnen wenig Bezug aufeinander und/oder geben eher unsichere Hilfestellungen.	Die Gruppenmitglieder nehmen beim Turnen mehrere Male Bezug aufeinander und/oder helfen einander mehrheitlich sicherheitsbewusst.	Die Gruppenmitglieder nehmen beim Turnen immer wieder Bezug aufeinander und/oder helfen einander sicherheitsbewusst.

Bemerkung: Mit allen Handstandvarianten der drei Schwierigkeitsstufen kann die Höchstnote 6 erreicht werden. Werden die Varianten der Schwierigkeitsstufe 1 gezeigt, so müssen die Schülerinnen und Schüler bei allen Kriterien 3 Punkte erzielen um die Note 6 noch zu erlangen.

Möglicher Notenschlüssel

Note	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3
Punkte	18, 17, 16	15, 14	13, 12	11, 10	9, 8	7, 6	< 6

Downloads

- [Beurteilungsblatt Handstand Klasse](#)
- [Beurteilungsblatt Handstand Schüler/-in](#)

Beispiel zur Beurteilung des Handstandüberschlages

Aufgabenstellung: Zeige eine der Handstandüberschlag-Varianten in gespannter Haltung vor. Du hast zwei Versuche. Der bessere zählt. Es ist auch möglich zwei verschiedene Varianten vorzuzeigen. In diesem Fall hast du pro Variante einen Versuch. Auch hier zählt der bessere.

Schwierigkeitsstufe 1 (1 Pt)

Variante A: Stützüberschlag in die Rückenlage → [Zum Video](#)

- Zu beachten beim Beurteilen: Beim Aufschwingen in den Handstand erfolgt ein Wechsel von der C+-Pose zur I-Pose. Danach wird die I-Pose beibehalten. Die Landung endet in der gespannten I-Pose in der Rückenlage (siehe [separate Zeile 4b im Beurteilungsraster](#)).

Variante B: Langsames Überschlagen mit Partnerhilfe → [Zum Video](#)

- Zu beachten beim Beurteilen: Die Landung muss kontrolliert sein. Wird die turnende Person jedoch von den Helfenden sehr sanft aufgesetzt, ist ein deutlich sichtbares Ausfedern der Landung nicht zwingend nötig (siehe [Kriterium 4a im Beurteilungsraster](#)).

Schwierigkeitsstufe 2 (2 Pte)

Variante A: Überschlag mit Gerätehilfe und mit Partnerhilfe → [Zum Video](#)

Variante B: Überschlag mit Gerätehilfe (2 oder 3 Elemente) und weitem Vorgeifen mit Partnerhilfe → [Zum Video](#)

Schwierigkeitsstufe 3 (3 Pte)

Variante A: Überschlag mit Gerätehilfe ohne Partnerhilfe → [Zum Video](#)

Variante B: Überschlag mit Gerätehilfe (1 Element) und weitem Vorgeifen mit Partnerhilfe → [Zum Video](#)

Beurteilungsraster Handstandüberschlag

Kriterium	0 Pte	1 Pt	2 Pte	3 Pte
1 Schwierigkeitsstufe		<ul style="list-style-type: none"> • Variante A: Stützüberschlag in die Rückenlage • Variante B: Langsames Überschlagen mit Partnerhilfe 	<ul style="list-style-type: none"> • Variante A: Überschlag mit Gerätehilfe und mit Partnerhilfe • Variante B: Überschlag mit Gerätehilfe (2 oder 3 Elemente) und weitem Vorgreifen mit Partnerhilfe 	<ul style="list-style-type: none"> • Variante A: Überschlag mit Gerätehilfe ohne Partnerhilfe • Variante B: Überschlag mit Gerätehilfe (1 Element) und weitem Vorgreifen mit Partnerhilfe
2 Körperspannung	Der Körper kann während des Bewegungsablaufes noch nicht kontrolliert werden.	Der Körper ist teilweise gespannt. Die Körperkontrolle geht phasenweise verloren.	Der Körper ist mehrheitlich gespannt und während des Bewegungsablaufes meistens kontrolliert.	Der Körper ist gespannt und während des gesamten Bewegungsablaufes kontrolliert.
3 Wechsel der Posen (=Kurbet)	Der Körper bleibt während der ganzen Bewegung eingerollt.	Nur ein Teil der Posen C+, I und C– ist sichtbar. (Häufig ist die C–-Pose nicht erkennbar.)	Der Wechsel von der C+-Pose über die I-Pose zur C–-Pose ist ansatzweise sichtbar.	Der Wechsel von der C+-Pose über die I-Pose zur C–-Pose ist deutlich sichtbar.
4a Landung im Stand	Die Landung auf den Füßen ist nicht möglich.	Die Landung ist unkontrolliert und/oder hart.	Die Landung kann mit kleinen Auffangbewegungen kontrolliert werden.	Die Landung ist kontrolliert und ausgefedert.
4b Landung in der Rückenlage	Die I-Pose wird bereits vor der Landung verlassen. Der Körper rollt auf der Matte ab.	Die I-Pose kann nicht bis zum Schluss gehalten werden. Die Körperteile treffen leicht versetzt auf der Matte auf.	Die Landung erfolgt in der gespannten I-Pose. Fersen, Hüfte und Schultern treffen praktisch gleichzeitig auf der Matte auf.	Die Landung erfolgt in der absolut gespannten I-Pose. Fersen, Hüfte und Schultern treffen gleichzeitig auf der Matte auf.

Bemerkung: Werden Handstandüberschlag-Varianten der Schwierigkeitsstufen 2 und 3 gewählt, kann die Höchstnote 6 erreicht werden. Mit den Handstandüberschlag-Varianten der Schwierigkeitsstufe 1 kann höchstens die Note 5.5 erlangt werden.

Möglicher Notenschlüssel

Note	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3
Punkte	12, 11	10	9, 8	7	6, 5	4	< 4

Downloads

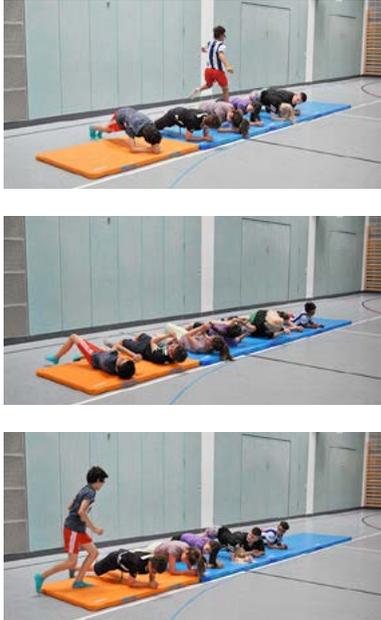
→ [Beurteilungsblatt Handstandüberschlag Klasse](#)

→ [Beurteilungsblatt Handstandüberschlag Schüler/-in](#)

Tipps zur Unterrichtsgestaltung

Spannungsaufgaben gehören in jede Geräteturn-Lektion und sollen einbezogen werden, da beim Bewegen an Geräten die Körperspannung essentiell ist. Ideen zum Üben der I-Pose.

Ob Posen gehalten werden können oder nicht, entscheidet häufig über Gelingen oder Misslingen einer Fertigkeit an Geräten. Beim Handstand muss die I-Pose über eine gewisse Zeit gehalten werden. Einige Ideen zum Halten und Stabilisieren der I-Pose sind hier aufgeführt, die beispielsweise in die Einleitung einer Lektion integriert werden könnten.

Aufgabe	Organisation / Skizze	Material
<p>Plank halten Plank nennt man den Stütz auf den Unterarmen und den Zehen. Der Körper ist von den Ohren bis zu den Fersen in einer geraden Linie. Der Bauch ist eingezogen.</p> <p>Partnerarbeit: A hält das Plank so lange, bis B über die Unterschenkel von zehn Mitschülerinnen, die ebenfalls in der Plank-Position sind, gesprungen ist. Danach lösen sich A und B ab.</p> <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> Während das Plank gehalten wird, kann wechselweise ein Arm nach dem anderen nach vorne gestreckt und wieder aufgestützt werden oder der ganze Körper leicht nach vorne und wieder zurückgeschoben werden. Variationen mit den Beinen sind bei dieser Organisation weniger zu empfehlen, da die Mitschülerinnen über die Unterschenkel springen. 		
<p>Fliessband Zirka sechs Schülerinnen halten mit etwa einem Meter Abstand zueinander ihr Plank. Auf ein Startsignal rollen alle möglichst gespannt über den Rücken um die Längsachse bis sie wieder im Plank sind. Die Schülerin, die ganz aussen ist, überspringt danach alle Gruppenmitglieder und positioniert sich auf der anderen Seite der Gruppe erneut im Plank.</p> <p>Welche Gruppe ist zuerst wieder in der Ausgangsposition? Welche Gruppe schafft als erste zwei ganze Fliessband-Durchgänge?</p>		Pro Gruppe 4 dünne Matten

Aufgabe	Organisation / Skizze	Material
<p>Liegestütz manipulieren</p> <p>A geht in die Liegestützposition. B hebt die Füße von A an. Nun beginnt B die Position von A sachte zu verändern, indem sie die Schultern von A leicht nach vorne über die Stützposition schiebt, oder die Schultern vorsichtig nach hinten zieht. B kann auch einen Fuss loslassen. A versucht den Körper bei allen Veränderungen stets gespannt zu halten.</p>		
<p>Brücken bauen</p> <p>Alle laufen zur Musik. Wenn die Musik stoppt, ruft die Lehrperson eine Zahl zwischen zwei und vier auf, welche die Gruppengröße für die nächste Aufgabe angibt. Baut in der Gruppe eine Brücke und hält diese, bis die Lehrperson das Zeichen zum Abbau gibt.</p> <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Besonders kunstvolle Brücken können einander gegenseitig gelehrt werden. 	<p>Zu zweit</p>  <p>einfach mittel schwierig</p> <p>Zu dritt</p>  <p>einfach mittel schwierig</p>	Laufmusik

Aufgabe	Organisation / Skizze	Material
<p>Im Gartencenter</p> <p>A stützt mit den Händen auf einem «Langbank-Transportwägel» oder einem Rollbrett. B hebt die Füsse von A vorsichtig vom Boden an. Nun stösst B ihre Schubkarre durch den Markierkegel-Parcour auf die andere Seite der Halle. Dort werden die Rollen gewechselt.</p> <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diese Form ist auch als Stafette möglich, muss aber zuerst geübt werden. 		<p>Transportwagen für Langbänke, ev. Rollbretter</p> <p>Markierkegel oder -teller</p>
<p>Mumie aufstellen</p> <p>Dreiergruppen. A legt sich völlig gespannt auf den Rücken. B und C versuchen A an den Schultern in den Stand zu heben.</p>		
<p>Wachsfigurenkabinett</p> <p>Vierergruppen. Jede Person der Gruppe ist mit einem Spielbändel (rot, blau, grün, gelb) bezeichnet. Alle joggen in der einen Hallenhälfte. Auf Aufruf einer Farbe, stellt die entsprechende Person eine beliebige Figur, eine bekannte Persönlichkeit oder ihr Idol (Schauspielerin, Sänger, Sportlerin, Musiker,...) als Wachsfigur dar. Die anderen Gruppenmitglieder transportieren die Wachsfigur ins Wachsfigurenkabinett, welches sich in der anderen Hallenhälfte befindet.</p> <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diese Form kann beliebig erweitert werden. Die Schülerinnen nehmen beispielsweise einen Ausdruck mit, auf welchem ihr Idol abgebildet ist. Auf dem Bild muss die ganze Person sichtbar sein, nicht nur das Gesicht. Wer kann die Pose seines Idols aus der Erinnerung genau kopieren? Im Wachsfigurenkabinett müssen die Wachsfiguren anhand der Bilder dann identifiziert werden. 		<p>Spielbändel, ev. Bilder der Idole der Jugendlichen</p>

Fertigkeiten spielerisch üben

Das Üben anhand von Lernspielen ist im Schulalltag längst bekannt. Auch beim Bewegen an Geräten ist spielerisches Üben möglich und attraktiv. Zwei Beispiele mit Vorlagen.

Der Vorteil einer spielerischen Aufgabenstellung ist, dass die Schülerinnen und Schüler meist sehr motiviert sind, da die Spannung einer Spielsituation den Übungsprozess kurzweiliger macht. Der Nachteil eines spielerischen Settings zeigt sich bei wettkampforientierten Klassen aber darin, dass der Ausführungsqualität der Fertigkeit weniger Beachtung geschenkt wird, da ja die Spiel- und Gewinnlust im Vordergrund stehen.

Je nach Klasse, Schwierigkeitsgrad der zu übenden Fertigkeit und Zielsetzung muss abgewogen werden, ob eine Spielsituation gewinnbringend ist oder nicht. Der Sicherheitsaspekt ist bei der Auswahl der Übungen stets zentral. Überforderung ist zu vermeiden.

Handstand-Bingo

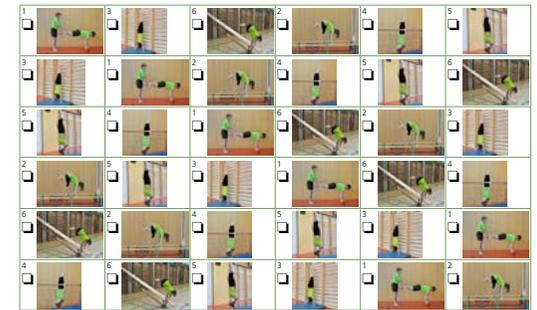
Jede Dreiergruppe erhält eine Bingokarte. Je nach Voraussetzung der Gruppe wird aus der Vorlage die Variante «einfach», «mittel» oder «schwierig» gewählt.

Spielablauf

Ein Gruppenmitglied würfelt. Ein Feld, das der gewürfelten Zahl entspricht, darf abgestrichen werden. Danach muss jedes Gruppenmitglied die entsprechende Übung mit oder ohne Partnerhilfe absolvieren. Die Handstandposition soll zwei Sekunden gehalten werden.

Die Partner zählen laut, sobald der Turnende die gespannte Handstandposition erreicht hat. Welche Gruppe hat zuerst eine Zeile oder eine Spalte abgestrichen? Welche Gruppe hat zuerst zwei Spalten oder Zeilen abgestrichen?

Material: Bingokarten, Bleistifte, Würfel, Postenmaterial



→ [Handstand-Bingo alle Niveaus \(pdf\)](#)

Überschlag- Leiterlenspiel

Es wird in Dreiergruppen gearbeitet. Ein Gruppenmitglied würfelt. Darauf wird mit der Spielfigur auf das entsprechende Feld vorgerückt. Jedes Gruppenmitglied absolviert die abgebildete Übung mit oder ohne Partnerhilfe. Welche Gruppe erreicht zuerst das Ziel?

Material: Leiterlenspiel, Würfel, Spielfiguren, Postenmaterial (Posten doppelt aufstellen, damit zwei Gruppen gleichzeitig arbeiten können)



→ [Überschlag-Leiterlenspiel \(pdf\)](#)

Hinweise

Literatur

- Schluep, I. (2012): [Kunststücke am Boden – Lernkarten](#). Herzogenbuchsee, Ingold-biwa
- Schluep, I. (2012): [Kunststücke an Geräten – am Reck, im Flug, im Schwung – Lernkarten](#). Herzogenbuchsee, Ingold-biwa

Links

- [10/2013: Partner- und Gerätehilfen](#)
- [12/2012: Tummelformen an Geräten](#)
- [03/2011: Partnerakrobatik](#)
- [Körperpositionen: C+, C-, I-Pose \(pdf\)](#)

Unser Dank geht an

- die 5. Primarschulklasse von Herrn Stefan Roth aus dem Schulhaus Langelen in Herisau für ihr Mitmachen beim Austesten der Inhalte dieses Monatsthemas sowie für die Foto- und Filmaufnahme-Session,
- die drei Geräteturnerinnen der Geräteriege des TV Herisau für das Mitmachen bei den Foto- und Filmaufnahme-Sessions,
- den Ingold-Verlag, Herzogenbuchsee, für das Zur-Verfügung-Stellen der Reihenbilder aus dem Lernkarten-Set «Kunststücke am Boden» (siehe Literatur).

Partner



SVSS



Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autorin

Irène Schluep, Dozentin für Bewegung und Sport, PH St. Gallen

Redaktion

mobilesport.ch

Fotos

Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)
Remo Schluep, Gestalter für digitale Medien

Videos

Remo Schluep

Titelbild

Irène Schluep

Layout

Lernmedien EHSM