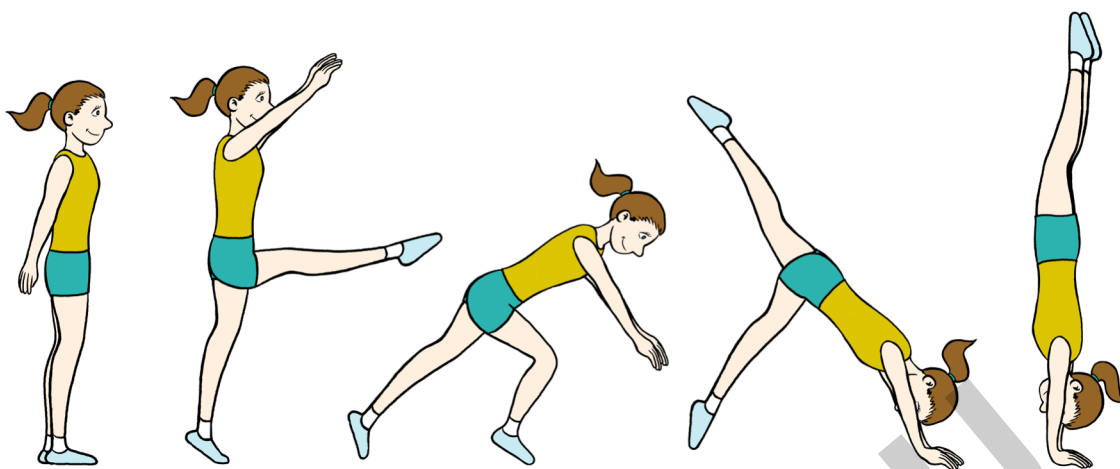


M 2 Der Handstand



- Aufrechter Stand;
- Schwingen der Arme und eines Beins nach vorn oben;
- weites Vorsetzen der Hände sowie Abdruck des anderen Beins;
- Schließen der Beine und Körperspannung (Tipp: „Steif wie ein Brett“);
- durchgestreckte Arme, Kopf zwischen den Armen, Blick auf die Hände (Tipp: „Die Ohren berühren die Arme.“).

M 3 Methodische Reihe zum Handstand

Benötigt 1 großer Kasten, Hallenwände, ggf. Sprossenwände

Übung 1 Die Schüler stellen sich mit etwas Abstand und mit dem Rücken zu einer (Sprossen-)Wand. Sie stützen sich mit den Händen am Boden ab und klettern mit den Füßen an der Wand hoch.

Übung 2 Die Schüler legen sich bäuchlings über einen quer gestellten Kasten und kippen mit dem Oberkörper vornüber. Sie setzen die Hände am Boden auf und gehen in den Handstand.

Übung 3 Die Schüler üben nur das Anschwingen aus dem Stand.

Übung 4 Die Schüler üben das Aufschwingen in den Handstand gegen eine Wand.

M 5 Der Handstützüberschlag seitwärts (Rad)

Aufgabe: Hier ist etwas durcheinandergeraten. Bringt die Beschreibungen in die richtige Reihenfolge.

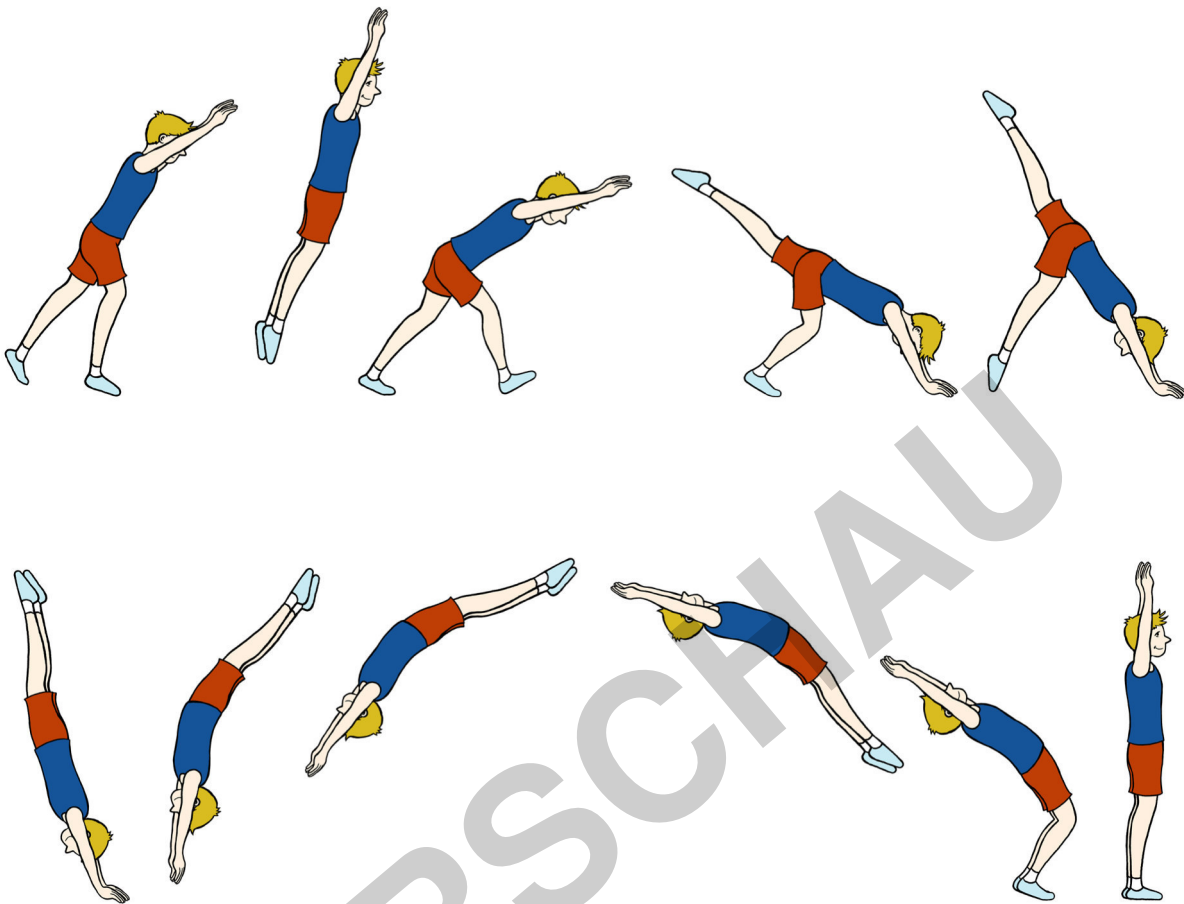
Reihenfolge	Bewegungsbeschreibung
	Die Arme sind in Hochhalte und die Beine in Schrittstellung.
	Der Kopf ist zwischen den Armen, die erste Hand setzt auf.
	Dann wird das Schwungbein schnell abgesenkt und der Körper aufgerichtet.
	Nun wird in den gegrätschten Seithandstand aufgeschwungen.
	Impuls aus dem Druckbein und die zweite Hand setzt auf.
	Das Schwungbein hebt vom Boden ab, es erfolgt eine Vierteldrehung zur Druckbeinseite.
	Nun wird ein Bein (das Druckbein) vorgesetzt und der Rumpf abgesenkt.

M 6 Der Handstützüberschlag seitwärts (Rad) – Lösung

Reihenfolge	Bewegungsbeschreibung
1	Die Arme sind in Hochhalte und die Beine in Schrittstellung.
3	Der Kopf ist zwischen den Armen, die erste Hand setzt auf.
7	Dann wird das Schwungbein schnell abgesenkt und der Körper aufgerichtet.
6	Nun wird in den gegrätschten Seithandstand aufgeschwungen.
5	Impuls aus dem Druckbein und die zweite Hand setzt auf.
4	Das Schwungbein hebt vom Boden ab, es erfolgt eine Vierteldrehung zur Druckbeinseite.
2	Nun wird ein Bein (das Druckbein) vorgesetzt und der Rumpf abgesenkt.

M 10

Der Handstützüberschlag vorwärts



- Mit viel Schwung in den Handstand aufschwingen;
- kurz vor der Handstandposition den Schwung abstoppen;
- Abdruck aus den Schultern, die Arme sind dabei gestreckt;
- der ganze Körper ist gespannt;
- Landung mit beiden Füßen und leicht gebeugten Knien.

Die Phasen von azyklischen Bewegungen

M 11

Man unterscheidet in der Bewegungslehre zwischen zyklischen Bewegungen, d. h. Tätigkeiten, die wiederholt werden, und azyklischen Bewegungen, die einmalig ausgeführt werden.

Die Vorbereitungsphase schafft optimale Voraussetzungen für die Hauptphase. Sie wird bei den meisten Bewegungen als Ausholbewegung gegen die eigentliche Bewegungsrichtung ausgeführt.

In der Hauptphase wird eine Bewegungsaufgabe ausgeführt und damit das eigentliche Bewegungsziel erreicht.

In der Endphase wird ein kontrollierter Gleichgewichtszustand hergestellt.

Aufgabe 1: Nenne Beispiele für azyklische und zyklische Bewegungen.

Azyklisch: _____

Zyklisch: _____

Aufgabe 2: Warum ist der Handstützüberschlag vorwärts eine azyklische Bewegung?

Aufgabe 3: Beschreibe kurz die verschiedenen Phasen des Handstützüberschlags vorwärts.

Die Phasen von azyklischen Bewegungen – Lösungen

M 12

Aufgabe 1:

Azyklisch: Rolle vorwärts, Speerwurf, Spannstoß, Pritschen

Zyklisch: Kraulbewegungen, Laufen

Aufgabe 2: Der Handstützüberschlag vorwärts wird (meistens) nur einmal durchgeführt.

Aufgabe 3:

Vorbereitungsphase: Anlauf mit Hopper

Hauptphase: Schwung in den Handstand und Abdruck bzw. Überschlagbewegung

Endphase: Landung