

V.28

Turnen

## Vom Rad zur Radwende – Eine Lernstraße mit Übungen und Tipps

Dr. Tina Martus



© RAABE 2024

© abu / iStock / Getty Images Plus

In dieser Unterrichtseinheit werden die Schülerinnen und Schüler in einer niveaudifferenzierten Vorgehensweise an die Radwende herangeführt. Ziel ist es, den Jugendlichen positive Erfahrungen beim (Boden-)Turnen und individuellen Lernerfolg zu ermöglichen. Sie können an der für sie passenden Stelle in die Lernstraße einsteigen und selbst Übungen auswählen, die sie sich zutrauen.

---

### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufen/Niveau:</b>	7–10, Anfänger/Fortgeschrittene
<b>Dauer:</b>	3–4 Doppelstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Bewegungserfahrungen erweitern; Körperspannung wahrnehmen und gezielt einsetzen; etwas wagen und verantworten
<b>Thematische Bereiche:</b>	Bodenturnen, Handstand, Rad, Radwende
<b>Medien:</b>	Übungs- und Stationskarten, Bewegungsbilder
<b>Zusatzmaterial:</b>	3 farbige Bildkarten (M 9–M 11)

---

## Auf einen Blick

---

### 1. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Grundlagen schaffen – Turnen eines Handstands
<b>M 1</b>	Hilfestellung beim Handstand
<b>M 2</b>	Phasen des Handstands
<b>M 3</b>	Lernstraße Handstand
<b>M 9</b>	So geht's – der Handstand
<b>Benötigt:</b>	1 Springseil und ggf. 1 (Yoga-)Matte pro Person, kleine Matten/Bodenläufer/Niedersprungmatten, große Kästen

---

### 2. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Grundlagen abrufen – Turnen eines Rads
<b>M 4</b>	Phasen des Rads
<b>M 5</b>	Lernstraße Rad
<b>M 10</b>	So geht's – das Rad
<b>Benötigt:</b>	1 Springseil und ggf. 1 (Yoga-)Matte pro Person, kleine Matten/Bodenläufer/Niedersprungmatten, große Kästen

---

### 3. /4. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Lernstraße Radwende
<b>M 6</b>	Phasen der Radwende
<b>M 7</b>	Hilfestellung bei der Radwende
<b>M 8</b>	Lernstraße Radwende
<b>M 11</b>	So geht's – die Radwende
<b>Benötigt:</b>	1 Springseil und ggf. 1 (Yoga-)Matte pro Person, kleine Matten/Bodenläufer/Niedersprungmatten, große Kästen

## Stundenverläufe

Hinweis: Im folgenden Verlauf werden „Schülerinnen und Schüler“ mit „SuS“ abgekürzt.

### Doppelstunde 1: Grundlagen schaffen – Turnen eines Handstands

#### Aufbau (M 3)

Bauen Sie mit den SuS die Stationen der Lernstraße Handstand (siehe M 3) auf.

#### Aufwärmen

##### Rope Skipping

Die SuS erhalten je ein Springseil, mit dem sie die ersten fünf Minuten in ihrem Tempo laufen, springen und hüpfen dürfen. Anschließend können in einem großen Stehkreis verschiedene Sprungtechniken aus dem Rope Skipping (z. B. Doppelschlag, Hampelmann, beidbeinige/einbeinige Sprünge) von einzelnen SuS oder Ihnen demonstriert und anschließend von allen nachgemacht werden (5–10 Minuten).

*Hinweis:* Weisen Sie die SuS darauf hin, dass sie während den kommenden Übungsphasen zur Radwende immer dann, wenn sie sich nicht mehr aufs Turnen konzentrieren können oder keine Kraft mehr haben, ein Seil nehmen und zum Ausgleich springen dürfen. Die Seile werden dazu an einer seitlichen Stelle (ggf. in einem kleinen umgedrehten Kasten) abgelegt.

##### Dehnen und Mobilisieren

Da bei den Übungen in den folgenden Stunden ein hohes Maß an Körperspannung, Gleichgewicht und Beweglichkeit nötig ist, sollten die SuS die für das Turnen des Handstands und des Rads relevanten Muskeln (z. B. Oberschenkel innen und außen, Waden, oberer und unterer Rücken, Bauch, Schultern, Arme) dehnen und mobilisieren. Auch hier können sich die SuS wieder gegenseitig Übungen zeigen bzw. Sie leiten sie an.

*Hinweis:* Eine mögliche Alternative bieten Übungen aus dem Yoga, z. B. der Sonnengruß (siehe: <https://raabe.click/sp-Sonnengruss>).

#### Hauptteil

##### Lernstraße Handstand (M 1–M 3, M 9)

Da der Handstand Grundvoraussetzung für das Turnen einer Radwende ist, sollte er hinreichend beherrscht werden. Ebenso sollte die Hilfestellung beim Handstand gut eingeübt sein (siehe M 1), bevor es ans Turnen geht. Demonstrieren Sie (oder eine Schülerin / ein Schüler) den Handstand und besprechen Sie mit den SuS die Phasen der Bewegung (siehe M 2).

Anschließend durchlaufen die SuS die Lernstraße Handstand (M 3). Gehen Sie die einzelnen Stationen und Übungen ggf. mit den SuS zuvor einmal durch.

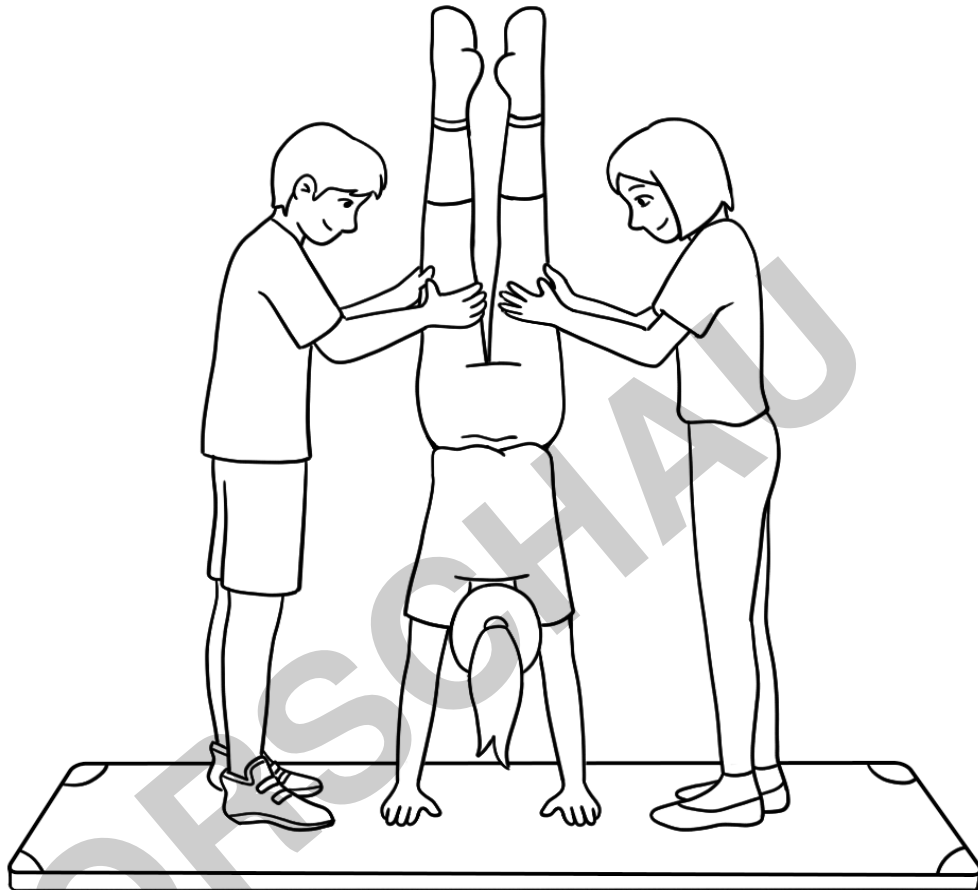
*Tipp:* Die entsprechenden Bildkarten (M 9, M 10, M 11) mit den Bewegungsabläufen werden an der jeweiligen Lernstraße (auch in den Folgestunden) aufgehängt, sodass die SuS bereits eine bildliche Vorstellung der Bewegung haben.

*Hinweise:* Die Methode der Lernstraße sieht vor, dass die SuS an der Stelle in das Üben einsteigen, an der sie sich sicher fühlen, d. h. einige SuS beginnen mit der Basis, manche steigen an Station 2 oder 3 ein und andere bereits zu einem fortgeschrittenen Zeitpunkt. Weisen sie die SuS darauf hin, dass sie möglichst zu zweit zusammenarbeiten und die andere Person ein ähnliches Turnniveau haben

## Hilfestellung beim Handstand

**M 1**

Der **Klammergriff** ist der wichtigste Helfergriff beim Handstand. In den meisten Fällen ist es am besten, wenn zwei Helfende die turnende Person unterstützen:



- Die Helfenden stehen immer nahe an der turnenden Person.
- Sie umfassen die Oberschenkel mit beiden Händen und auf gleicher Höhe (die Daumen zeigen nach oben).

### Beachtet

- Nicht auf das Kniegelenk fassen!
- Die turnende Person darf durch die Helfenden nicht behindert werden.

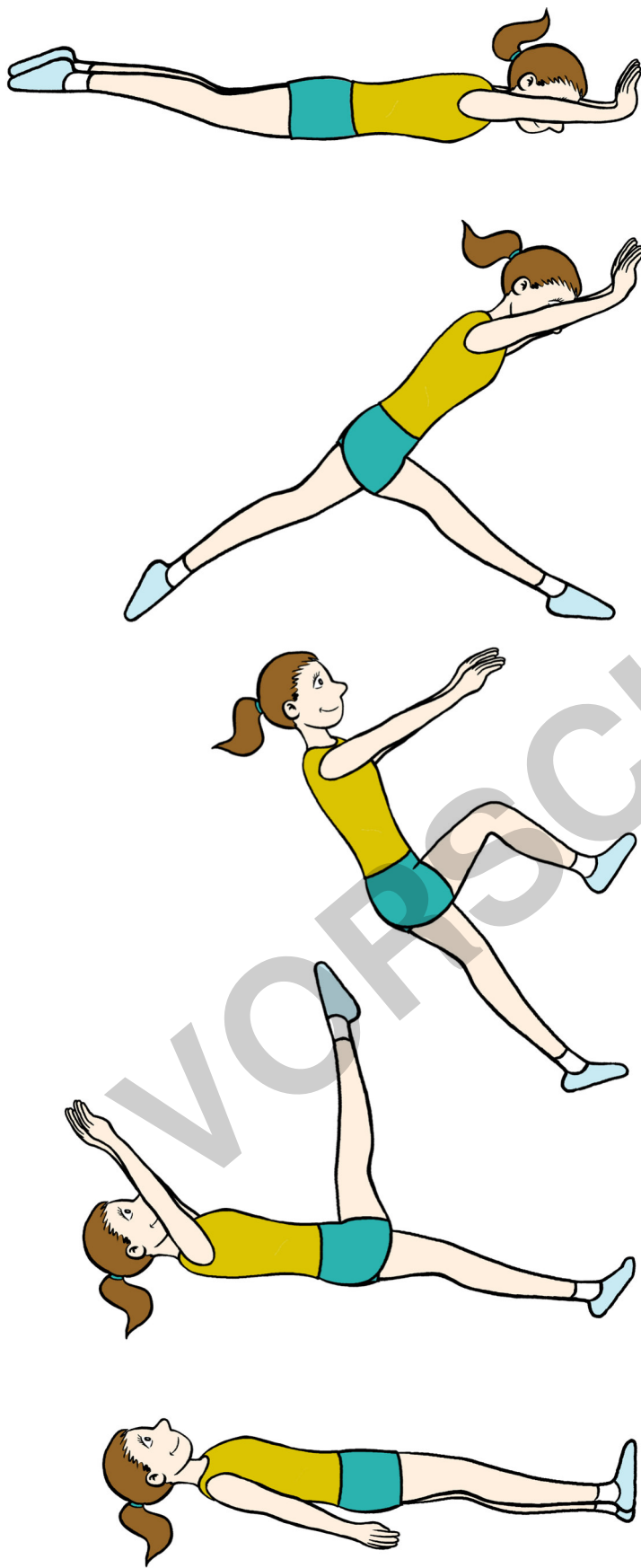


### Tipp

Schaut euch das Video zur richtigen Hilfestellung an:  
<https://raabe.click/sp-Handstand-Klammergriff>



## M 2 Der Bewegungsablauf beim Handstand



- Schwinde die Arme und dein Standbein weit nach vorn.
- Beuge dich zum Boden und setze die Hände schulterbreit auf. (Deine Finger sind leicht gespreizt und zeigen nach außen.)
- Schwinde gleichzeitig dein Schwungbein kräftig nach oben.
- Dein Standbein verlässt ebenfalls den Boden und schließt zum anderen Bein an.
- Dein Kopf ist leicht im Nacken, dein Blick zu den Händen gerichtet.
- Dein gesamter Körper ist gestreckt und angespannt (kein Hohlkreuz!).

<https://raabe.click/sp-Handstand>



zur Vollversion



netzwerk  
lernen

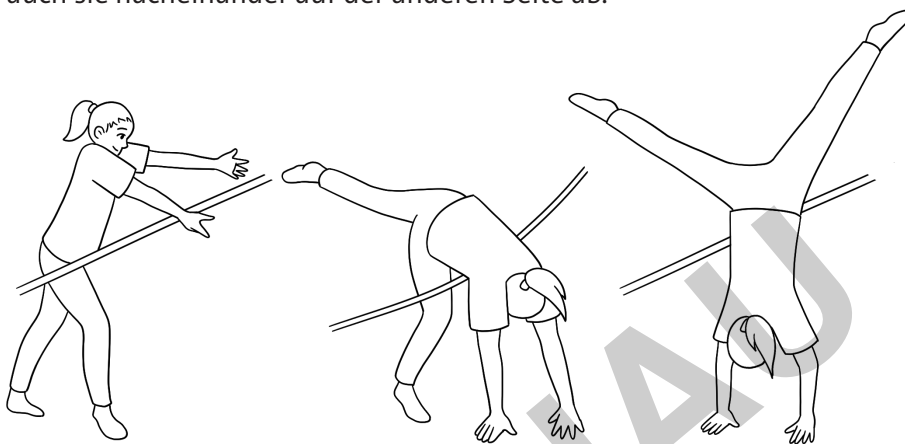
## M 5

## Lernstraße Rad

## Station 5: Radschlagen über eine Zauberschnur

## Aufgabe

Deine Partner halten die Schnur auf Kniehöhe quer gespannt. Überquere die Schnur mit einem Rad. Setze dazu deine Hände nacheinander auf der anderen Seite der Schnur auf. Nimm gleichzeitig Schwung mit deinen Beinen und setze auch sie nacheinander auf der anderen Seite ab.



## Beachte

Lande zuerst mit deinem Schwungbein, dann mit deinem Standbein.



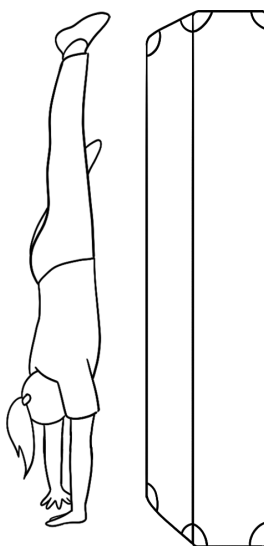
## Variation

Verändere nach und nach die Höhe der Schnur.

## Station 6: Radschlagen an der Wand entlang

## Aufgabe

Stelle dich mit geringem Abstand zur Matte auf. Schlage nun ein Rad an der Matte entlang, ohne sie zu berühren.



## Variation

Schlage ein Rad zwischen zwei parallel aufgestellten Weichbodenmatten hindurch.