

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Erlernen des Handstands, vielfältige Übungen

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



V.21

Turnen

Wir stehen auf unseren Händen – vielfältige Übungen zum Erlernen des Handstands

Christina Gscheidl, Eichstätt

Zeichnungen: Julia Lenzmann, Stuttgart



Foto: Kathrin Leikeim

© RAABE 2020

In dieser Unterrichtseinheit erlernen die Schülerinnen und Schüler den Handstand. Sie werden durch verschiedene Vorübungen zur Stützkraft und Körperspannung darauf vorbereitet. Die Kinder sichern und helfen sich gegenseitig mit dem Klammergriff, geben sich Feedback und reflektieren ihre eigene Leistung.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe/Niveau:	5/6, Anfänger
Dauer:	2 Doppelstunden
Kompetenzen:	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern; Bewegungserfahrungen erweitern; Verantwortung für sich und andere übernehmen
Thematische Bereiche:	Gerätturnen, Handstand, Körperspannung und Gleichgewicht
Medien:	Übungs- und Stationskarten

Allgemeine Hinweise

In dieser Unterrichtseinheit werden Voraussetzungen und Grundfertigkeiten am Boden erworben. Um die Technik des Aufschwings in den Handstand zu beherrschen, müssen zunächst Erfahrungen zur Stützkraft und Köperspannung gesammelt werden. Sollten die Schülerinnen und Schüler¹ diese Voraussetzungen bereits mitbringen, kann die erste Doppelstunde gekürzt und nur einzelne Übungen herausgegriffen werden. Anhand eines Stationsbetriebs werden die Schüler dann ihrem Leistungsstand entsprechend an die Handstandbewegung herangeführt.

Bringen Sie den Schülern die korrekte Hilfestellung bei. Beim Handstand wird der Klammergriff am Oberschenkel angewendet (siehe M 3). Thematisieren Sie, dass eine Sicherheitsstellung bei jedem Turnenden verpflichtend ist. Die Schüler können im Lauf der Übungen entscheiden, ob sie einen oder zwei Helfer benötigen.

Weiterführende Literatur/Internetseiten

- ▶ **Gerling, Ilona:** *Basisbuch Gerättturnen für alle.* Meyer & Meyer, Aachen 1999.
- ▶ **ebd.:** *Kinder turnen – Helfen und Sichern.* Meyer & Meyer, Aachen 2001.
- ▶ **Härtig, Roswita und Buchmann, Günter:** *Gerättturnen – Trainingsmethodik.* Meyer & Meyer, Aachen 2011.
- ▶ https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention_in_nrw/praevention_nrw_39.pdf
Website für fachfremden Sportunterricht. Sie umfasst weitere Ideen zur Stützkraft und zum Handstand.
- ▶ https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2011/02/Lektion_Partnerakrobatik_Korperspannung.pdf
Hier finden sich Unterrichtsideen zur Korperspannung.

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im weiteren Verlauf nur noch „Schüler“ verwendet.

Auf einen Blick

Doppelstunde 1

Thema:	Verbesserung der Körperspannung und Stützkraft
Aufwärmen:	Spiel „Findet Nemo“
Hauptteil	
M 1	Übungen zur Körperspannung und Stützkraft / Durchführen der Übungen
Ausklang:	Spiel „Seeungeheuer“
Benötigt:	kleine Matten, 2 Softbälle, 2 Langbänke, 5–6 Hütchen, 2 Teppichfliesen

Doppelstunde 2

Thema:	Erlernen des Handstands
Aufwärmen:	Spiel „Peter Pan“ Dehnen und Kräftigen bestimmter Muskelgruppen
Hauptteil	
M 2	Checkliste zum Handstand / Vorlage zur Beobachtung und zum Feedback
M 3	Der Helfergriff beim Handstand / Informationen zum Klammergriff
M 4	Übungen zum Handstand / Durchführen der Übungen
Ausklang	Reflektieren der Übungen
Benötigt:	kleine Matten, 1 Weichbodenmatte, 1 großer und 1 kleiner Kasten, 1 Kastendeckel, 1 (Sprossen-)Wand

Stundenverläufe

Doppelstunde 1: Verbesserung der Körperspannung und Stützkraft

Aufwärmen: „Findet Nemo“

Die Schüler laufen durch die Halle. Auf Ihr Kommando hin versuchen zwei Fänger mit Softball, die Mitschüler abzuwerfen. Jeder Getroffene wird zum Krebs, d. h. er darf sich nur noch auf allen Vieren rücklings fortbewegen und hilft den Fängern beim Fangen. Wer wird als Letzter zum Krebs?

Hauptteil

Fragen Sie die Schüler nach den Voraussetzungen für den Handstand (Stützkraft, Körperspannung).

Übungen zur Körperspannung und Stützkraft (M 1)

Danach führen die Schüler die Übungen (zum Teil mit Partner) durch.

Ausklang: „Seeungeheuer“

Die Schüler stellen sich an einer Hallenseite nebeneinander auf. Zwei „Seeungeheuer“ (Fänger) stehen ihnen auf der Mittellinie gegenüber. Auf ein Startkommando hin versuchen die Schüler, auf die andere Seite zu gelangen, ohne von den Seeungeheuern abgeschlagen zu werden. Wer gefangen wurde, wird bei der nächsten Runde ebenfalls zum Fänger.

Doppelstunde 2: Erlernen des Handstands

Aufwärmen: „Peter Pan“

Zu Beginn werden ein bis vier Fänger ausgewählt. Die anderen sind „Peter Pan“, die magische Kräfte besitzen: Sie können gefangene Schüler befreien. Wer gefangen wurde, geht in die Liegestützposition und hält diese so lang, bis er von einem Peter Pan befreit wurde.

Anschließend werden die für die folgenden Übungen notwendigen Muskelgruppen gedehnt.

Hauptteil

Die Schüler bauen die Stationen auf.

Checkliste zum Handstand (M 2)

Demonstrieren Sie (oder ein leistungsstarkes Kind) den Ablauf des Handstands und besprechen Sie mit den Schülern die Kriterien auf der Checkliste. Diese Liste dient später zur Beobachtung und zum gegenseitigen Feedback.

Der Helfergriff beim Handstand (M 3)

Die Schüler lernen den Klammergriff kennen und üben ihn ein.

Übungen zum Handstand (M 4)

Die Schüler gehen die Stationen am besten in 4er-Gruppen ab: Ein Schüler turnt, einer beobachtet mithilfe von M 2, ein oder zwei Schüler helfen und sichern je nach Leistungsstand des Turnenden.

Ausklang

Reflexion

Die Schüler schätzen sich selbst ein und tauschen sich mit den anderen aus.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Erlernen des Handstands, vielfältige Übungen

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

