



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Turnen: Die Fundamentalbewegung "Überschlagen" erlernen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



## V.22

### Turnen

# Achtung Überschlag! – Die Fundamentalbewegung „Überschlagen“ erlernen

Ferdinand Falkenberg, Ziemetshausen

Illustrationen: Katrin Falkenberg, Ziemetshausen und Oliver Eger, Langerringen



© RAABE 2020

© mandygodbehear/istock/Getty Images Plus

Die Fundamentalbewegung „Überschlagen“ gehört zum Repertoire vieler Artisten in YouTube-Videos und führt dazu, dass die Schülerinnen und Schüler diese faszinierende Bewegung gern im Sportunterricht erlernen wollen. Da die Bewegungsabläufe sehr komplex sind, werden sie in den vorliegenden Materialien in verschiedene Teilbewegungen gegliedert und mit Hilfe von Vorübungen geschult.

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufen:</b>	7–10
<b>Dauer:</b>	4 Doppelstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Leistungsbereitschaft zeigen; individuelles Können einschätzen und steigern; Verantwortung für sich und andere übernehmen; sich gegenseitig vertrauen
<b>Thematische Bereiche:</b>	Gerätturnen, Überschlag, Rad, Radwende, Handstand
<b>Medien:</b>	Übungs- und Stationskarten
<b>Zusatzmaterial:</b>	farbiges DIN-A1-Poster (M 14)

---

## Allgemeine Hinweise

Um Sie als Lehrkraft zu entlasten, empfiehlt es sich, die Schülerinnen und Schüler<sup>1</sup> zum gegenseitigen Helfen anzuleiten. Hier gilt es, die Kraft der Helfer und das Gewicht des Turnenden in Relation zu setzen.

Bei vielen Übungen geht es darum, Angst zu überwinden. Es sollte aber niemals Druck oder Zwang ausgeübt werden. Bei allen Übungen ist ein hohes Maß an Körperspannung und Beweglichkeit nötig. Als vorbereitende Hausaufgabe können den Schülern die Übungen von **M 1** gegeben werden.

In der ersten Doppelstunde wird nach Körperspannungs- und Gleichgewichtsübungen der Handstand in der Grobform erlernt. Diese Übungen sind wichtig für alle weiteren Stunden und sollten, auch wenn einige Schüler den Handstand bestimmt schon einmal ausgeführt haben, nicht ausgelassen werden. In der zweiten Doppelstunde erlernen die Schüler den Handstützüberschlag seitwärts (Rad) in einer methodischen Reihe. In der dritten Doppelstunde wird die Radwende erlernt. Diese Bewegung ist zwar komplex, in der Grobform ist sie jedoch für die meisten Schüler gut zu erlernen. In der vierten Doppelstunde wird der Handstützüberschlag vorwärts erlernt. In dem Zusammenhang werden die Grundlagen der Bewegungslehre vermittelt. Der Schwerpunkt liegt jedoch wieder auf der methodischen Reihe. Auf dem Poster **M 14** sind alle vier Bewegungsabläufe dargestellt. Das Poster kann zur Anschauung für die Schüler an einer Hallenwand oder einem Flipchart aufgehängt werden.

Die Übungen der einzelnen Doppelstunden bauen aufeinander auf. Es ist deshalb sinnvoll, sie wie im Folgenden beschrieben – und unter Berücksichtigung des Leistungsniveaus der Lerngruppe – durchzuführen.

### Weiterführende Literatur

- ▶ **Ackermann, C.:** *Schulerlebnispädagogik*, Donauwörth 2011.
- ▶ **Anrich, C.:** *Koordination – Grundlagen für Schule und Verein*. Leipzig 2007.
- ▶ **Härtig, R. und Buchmann, G.:** *Geräteturnen – Trainingsmethodik*. Aachen 2011.
- ▶ **Kunbert, C.:** *Koordination und Gleichgewicht*. Wiebelsheim 2009.

### Beitrag aus RAAbits Sport

- ▶ **Gscheidl, Christina:** *Wir stehen auf unseren Händen – vielfältige Übungen zum Erlernen des Handstands (Teil V, Beitrag 21)*. RAAbits Sport Ausgabe 52/2020.

Auch in diesem Beitrag werden Vorübungen zum Erlernen des Handstands sowie die Anwendung des Klammergriffs vorgestellt.

---

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

# Auf einen Blick

---

## 1. Doppelstunde

**Thema:** Der Handstand in Grobform und Schulung von Körperspannung

**Aufwärmen:** Spiel „Krankentransport“

### Hauptteil

**M 1** Übungen zur Körperspannung

**M 2** Der Handstand

**M 3** Methodische Reihe zum Handstand

**Ausklang:** Schubkarrenstaffel

**Benötigt:** kleine Matten/Bodenturnmatten, 1 großer Kasten, 1 Sprossenwand, 2 Weichbodenmatten, 2 Pylonen pro Mannschaft

---

## 2. Doppelstunde

**Thema:** Erlernen des Handstützüberschlags seitwärts (Rad)

**Aufwärmen:** Übungen zur Körperspannung

### Hauptteil

**M 4** Der Handstützüberschlag seitwärts (Rad)

**M 5** Der Handstützüberschlag seitwärts (Rad)

**M 6** Der Handstützüberschlag seitwärts (Rad) – Lösung

**M 7** Methodische Reihe zum Rad

**Ausklang:** Entspannungsübung

**Benötigt:** kleine Matten/Bodenturnmatten, 2 Weichbodenmatten, 1 Kastenoberteil, 1 Kloppapierrolle pro Paar, ggf. Springseile, Abspielgerät für Musik

### 3. Doppelstunde

**Thema:** Erlernen des Handstützüberschlags seitwärts mit Vierteldrehung (Radwende oder Rad mit Beistellen)

**Aufwärmen:** Spiel „Tunnelball“; Dehnen

**Hauptteil**

**M 8** **Der Handstützüberschlag seitwärts mit Vierteldrehung (Radwende)**

**M 9** **Methodische Reihe zur Radwende**

**Ausklang:** Spiel „Versteinern“

**Benötigt:** kleine Matten/Bodenturnmatten, 1 Ball pro Mannschaft, ggf. Bananenkisten/Springseile, 2 Kastendeckel

---

### 4. Doppelstunde

**Thema:** Erlernen des Handstützüberschlags vorwärts

**Aufwärmen:** Spiel „Mattenspringen“; Dehnen

**Hauptteil**

**M 10** **Der Handstützüberschlag vorwärts**

**M 11** **Die Phasen von azyklischen Bewegungen**

**M 12** **Die Phasen von azyklischen Bewegungen – Lösungen**

**M 13** **Methodische Reihe zum Handstützüberschlag vorwärts**

**Ausklang:** Zonen benennen

**Benötigt:** kleine Matten/Bodenturnmatten, 1 großer Kasten, 1 Kastenoberteil, 3 Weichbodenmatten, ggf. 1 Reutherbrett pro 3er-Gruppe, 3 verschiedenfarbige Seile

# Stundenverläufe

## Doppelstunde 1: Der Handstand in Grobform und Schulung von Körperspannung

### Vorstellen des Stundenthemas

Stellen Sie den Schülern das Thema der Doppelstunde vor (Erlernen des Handstands in Grobform) und fragen Sie sie nach ihren Vorerfahrungen zum Thema Überschlagen. Die Schüler werden den Begriff „Überschlag“ aus diversen Social-Media-Kanälen kennen. Dort sehen diese Bewegungen mühelos und ungefährlich aus. Wichtig ist jedoch, auf die vorbereitenden Übungen und die Verletzungsgefahr hinzuweisen. Den Schülern muss deutlich gemacht werden, dass eine Vorbereitung auf Überschlagsbewegungen sowie eine entsprechende Hilfestellung zwingend notwendig sind.

### Aufwärmen

#### Krankentransport

Erklären Sie den Schülern, dass für das Aufwärmenspiel eine gute Körperspannung nötig ist. Als Metaphern können die Anweisungen dienen: „Mach dich steif wie ein Brett“ oder „Spanne den Bauchnabel an“.

In der Turnhalle werden zwei Weichbodenmatten (= „Krankenhaus“) ausgelegt. Je nach Gruppengröße werden zwei bis drei Fänger bestimmt. Die Schüler laufen in moderatem Tempo durch die Halle. Gefangene Spieler müssen sich stocksteif auf den Boden legen und warten, bis zwei Mitschüler (= „Sanitäter“) sie an den ausgestreckten Armen und Beinen ins Krankenhaus transportieren und dort ablegen. Danach darf der „Gesundete“ wieder am Spiel teilnehmen.

#### Reflexion

- Fiel es dir schwer, dich steif wie ein Brett zu machen?
- Wie lang hast du es ausgehalten?
- Welche Muskelgruppen waren ggf. zu schwach?

### Hauptteil

#### Übungen zur Körperspannung (M 1)

Für die Übungen werden nur Turnmatten benötigt. Demonstrieren Sie die Übungen gegebenenfalls oder lassen Sie es einzelne Schüler übernehmen. Wichtig ist, auf die regelmäßige Atmung hinzuweisen. Die Schüler üben jeweils 30 Sekunden lang und haben für den Stationswechsel ebenfalls 30 Sekunden Zeit. Es werden zwei bis drei Durchgänge gemacht.

#### Der Handstand (M 2)

Gemeinsam wird der Bewegungsablauf beim Handstand besprochen und die Technikmerkmale herausgearbeitet (siehe M 2). Wichtig ist, auf das Schwungbein einzugehen (meistens ist es nicht das Sprungbein). Außerdem sollte die Bedeutung der Körperspannung und deren Training hervorgehoben werden.

#### Methodische Reihe zum Handstand (M 3)

Danach führen die Schüler eine methodische Übungsreihe zum Handstand an Stationen durch.

Schritt 1: Hochklettern mit den Füßen an der Wand

Schritt 2: Handstand abkippen (z. B. über einen Kasten)

Schritt 3: Das Anschwingen üben

Schritt 4: Handstand an die Wand



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Turnen: Die Fundamentalbewegung "Überschlagen" erlernen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

