

Methodik Handstand und Rad

Axel Fries, Koblenz und Ralf Schall, Kerben

Der **Handstand** ist eines der ganz zentralen Elemente des Turnens. Aus diesem Grund sollte der Handstand als Voraussetzung für viele andere Fertigkeiten gut eingeführt werden.

Zunächst müssen die Körperspannung und die Körpermittelmuskulatur durch kleine Spiele und Übungsformen ausreichend geschult werden. Außerdem ist eine ausreichende Stützkraft ganz wichtige Voraussetzung. Hierzu dienen ebenfalls kleine Spiele und das Klettern und Bewegen in Gerätelandschaften. Aber Kraft ist nicht alles – auch die Koordination, dass der Kopf unten und der Körper oben sind, ist für viele Kinder eine große Herausforderung. Hierzu dient in hervorragender Weise die Übung, in der die Kinder eine handstandähnliche Position gegen die Wand einnehmen. Die Beine bleiben dabei immer angehockt, damit es niemals zu einer Hohlkreuzhaltung kommt, der Blick zeigt zu den Händen. Aufbauend darauf können die Kinder dann auf den Händen quer gehen.



Wenn diese Vorübung ausreichend gut gekonnt ist, setzt eine für den Autor ganz neue, aber zielweisende Methodik ein: ein Kind, das von anderen Kindern oder von einem Lehrer in den Handstand gehoben wird, wird ihn eher nur schwer lernen. Nur dann, wenn das Kind selbst und alleine in den Handstand schwingen kann, wird es die Sicherheit des Über-Kopf-Stehens und die damit verbundene Koordination, das eigene Körpergewicht dabei zu halten, erlangen. Deshalb wird als alleine technische Vorübung der Scherhandstand geübt: Das Kind geht in den hohen Liegestütz, Blick auf die Hände, das eine Bein wird gestreckt in Richtung Handstand geschwungen, in der Luft werden die Beine gewechselt und das Schwungbein wird zum Stemmbein. Die Beine werden also gewechselt. Diese Übung wird etwa zehnmal nacheinander gemacht. Jedes Mal soll das Kind versuchen, etwas höher zu schwingen und somit die Senkrechte erfühlen.

Ein Kind, das nicht selbständig in den Handstand schwingen kann, kann den Handstand (ohnehin) nicht lernen. Wir zwingen also das Kind nicht durch Hilfestellung in den Handstand, sondern es schwingt mittels des Scherhandstands immer und immer wieder in die Nähe der Senkrechten. Dabei lernt es, Schwung holen und es lernt, sein eigenes Körpergewicht richtig zu stützen. Wenn dann irgendwann die Bewegung in die Nähe der Senkrechten gelangt, dürfen zwei Helfer mit ihren Armen eine Barriere bauen, gegen die das Kind dann schwingen darf, um einen kurzen Moment in der Senkrechten zu verharren. **Die Beine werden dabei von den Helfern nicht festgehalten!**

Weiterer Schritt ist dieselbe Übung gegen die Wand: die Hände werden mit den Fingerspitzen ganz nah an die Wand gesetzt (bei Bedarf auch auf

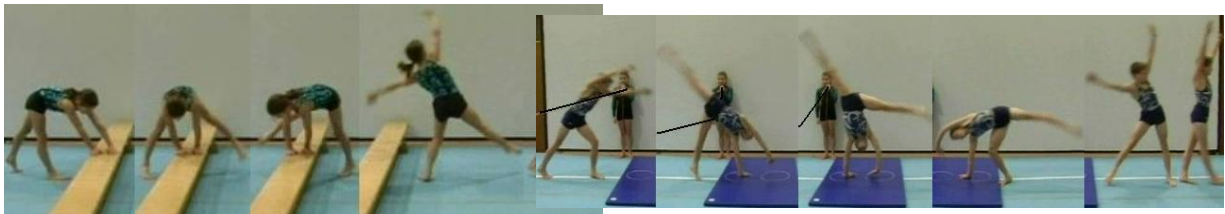
einer Matte) und mittels des Scherhandstands wird die Senkrechte erfüllt. Irgendwann wird das Kind in der Senkrechten an der Wand stehen.

Der Vorteil dieser Vorgehensweise ist, dass nur diejenigen Kinder, die die Voraussetzungen für den Handstand haben, ihn auch erlernen. Umgekehrt kann ein Kind, das nicht mittels des Scherhandstandes in die Nähe der Senkrechten schwingen kann, den Handstand sowieso nicht lernen. Da hilft auch kein als Autokran fungierender Helfer, der „den nassen Sack“ hochhebt.

Etwas rigoros? Egal... so funktioniert's!

Achtung: der Zappelhandstand als Vorübung für den Handstand ist *nicht* zu empfehlen!

Für das Erlernen des **Rades** gibt es zwei verschiedene methodische Wege:



- ☐ Jüngere Kinder (bis etwa fünftes Schuljahr) erlernen zunächst das Rad und daraus resultiert dann der Handstand. In diesem Fall wird die richtige Drehung des Körpers über eine erhöhte Stützfläche, z.B. eine quer gestellte Langbank eingeführt. Die Bank wird dann durch ein Kastenoberteil und später durch eine quer gelegte Bodenturnmatte ersetzt. Über all diese Geräte wird immer nur ein großer Schritt über das Hindernis geturnt, wichtig ist im Anschluss die Drehung des Körpers in die Bewegungsrichtung. Dass die Beine dann durch die Senkrechte geführt werden können, wird durch den richtigen Einsatz einer Zauberschnur bewerkstelligt. Werden diese methodischen Schritte zum richtigen Zeitpunkt und im richtigen Schwierigkeitsgrad angeboten, so ergibt sich das Rad durch die Senkrechte mit der Zeit von ganz alleine - Hilfestellung ist zu keinem Zeitpunkt nötig. Ist das Rad dann gelernt, ist es zum Handstand – mit den richtigen Vorübungen (siehe Handstand) – nicht mehr weit.



- ☐ Für ältere Kinder bzw. Jugendliche (ab etwa sechstem Schuljahr) bietet es sich an, zunächst den Handstand zu erlernen. Ist dieser dann so weit gekonnt, dass die kleinen Turner selbständig in den Handstand aufschwingen können, erhalten sie die einfache Aufgabe, die Hände beim Aufschwingen in den Handstand T-förmig auf dem Boden vor einer Markierung (Linie, Springseil) aufzusetzen und mit den Füßen hinter der Markierung zu landen. Man wird feststellen, dass sich das Rad mit dieser einfachen Anweisung ganz von allein ergibt. Auch hier ist es

wichtig, dass die Bewegung mit einem Schritt in die Bewegungsrichtung abgeschlossen wird.

In beiden Fällen kann das Rad dann dadurch perfektioniert werden, dass eine „äußerst methodische Klopapierrolle“ ein Stück weit abgerollt und in Höhe der Handgelenke der nach oben ausgestreckten Arme aufgehängt wird. Der Turner soll dann das Rad turnen und versuchen, mit den Fußspitzen das Toilettenpapier zu zerreißen. Man wird feststellen, dass sich dadurch eine optimale Streckung der Schultern, der Hüften, der Knie und sogar der Fußspitzen erreicht wird.



Die hier aufgezeigten Übungen sowie die methodisch-didaktische Vorgehensweise stammt aus unserer Erfahrung. Hier sind nach bestem Wissen und Gewissen Übungen und Aufgabenstellungen zusammengestellt, mit denen wir tagtäglich arbeiten. Wir weisen jedoch darauf hin, dass jeder Lehrer, jeder Trainer und jeder Übungsleiter (und natürlich auch die –innen) in ihrer Turn- und Sportstunde die alleinige Verantwortung haben und dass jeder nach seinem eigenen Können und seiner eigenen Ausbildung entsprechend handeln muss. Die Absicherung der Turngeräte sowie die Aufgabenstellungen müssen entsprechend dem Leistungsstand der Gruppe gewählt werden. Nicht immer bieten Matten auch wirklich Schutz vor allen Gefahren. Hier sollte sorgsam und umsichtig vorgegangen werden. Jeder darf nur solche Übungen von seiner Gruppe verlangen, die er selbst verantworten kann, die seinem eigenen Ausbildungsstand und seiner Erfahrung entsprechen und die er seiner Gruppe zutraut. Das Verhalten und der Leistungsstand der Gruppe ist hierfür ein wichtiger Maßstab.

Aus den hier vorgestellten Ideen können keine haftungsrechtlichen Ansprüche bei Sportunfällen und Sportverletzungen, die leider immer mal vorkommen können, gegenüber den Autoren oder dem Verlag hergeleitet werden. Insbesondere sind auch die in den Länderhoheiten liegenden speziellen Bestimmungen für die Aufsicht von Lerngruppen im Sportunterricht zu beachten, ggf. sind für die Benutzung des Minitrampolins eine spezielle Lizenz oder vorgeschaltete Fortbildungsmaßnahmen erforderlich.

Literaturangaben:

Fries, A. und Schall, R.: Kinderturnen – Die Geräte lernen uns; Fries, Axel: Kinderturnen im Grundschulalter; Fries, A. und Schall, R.: Gerättturnen? Klar macht das Spaß!

**Buchverlag Axel Fries, 56305 Döttesfeld-Oberähren, Mittelstraße 11,
Tel.: 02684-97680-77, Fax: 02684-97680-85**

Internet: Vorstellung beider Bücher in Text und Bild sowie Videosequenzen zum Herunterladen: www.Buchverlag-Axel-Fries.de

E-Mail: buchverlag@mam-marketing.de

Bei Direktbestellung über Internet oder per Fax Auslieferung innerhalb höchstens vier Arbeitstagen als Post-Büchersendung. Bei Bestellung mehrerer Exemplare vergünstigte Versandkosten. Lieferung auf Rechnung und Zahlung innerhalb zehn Tagen. In Österreich und der Schweiz Auslieferung durch inländische Buchhandlung – also keine Auslandsgebühren für Versand und Überweisung.