

4.4 Handstand-Abrollen

Das Abrollen aus dem Handstand erfordert eine gute Körperkontrolle und ein differenziertes Wahrnehmen der Körperstellung im Raum. Die im Kapitel «Drehen» erworbenen Bewegungen können in einer Gerätebahn als fließende Bewegungsfolge geturnt werden.

Wir lernen das Abrollen aus dem Handstand und wenden es in einer Gerätebahn an.

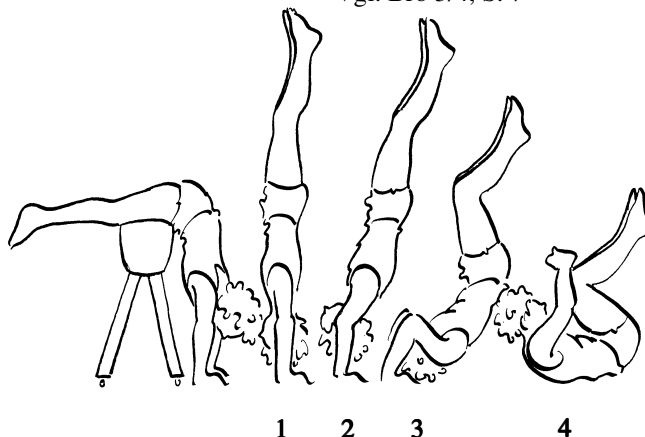
Handstand-Abrollen: 1 S legt sich über einen Bock (oder über ein mit einer Matte gepolstertes Reck) und schwingt mit Hilfe von zwei Partnern in den Handstand auf. Anschliessend Abrollen mit Partnerhilfe an den Oberschenkeln. Bewegungsmerkmale:

- 1 Den Körper spannen (kein Hohlkreuz!).
- 2 Den Körper möglichst lange strecken.
- 3 Die Arme leicht beugen, Kinn gegen die Brust.
- 4 Mit rundem Rücken abrollen.

Lernhilfen und Aufbauformen:

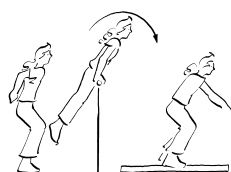
- Aus der Kerze abrollen zum Aufstehen ohne Hilfe der Hände; dabei den Körper lange gestreckt lassen.
- Aus der Standwaage die Hände auf der Matte aufstützen, das Kinn anziehen, die Schultern auf die Matte bringen und mit möglichst lange gestreckten Beinen abrollen zum Kauerstand.
- Handstand-Abrollen zur Kauerstellung mit Partnerhilfe an den Oberschenkeln.
- Selbständig in den Handstand aufschwingen und mit Partnerhilfe abrollen.

➔ Repetition Handstand:
Vgl. Bro 3/4, S. 7

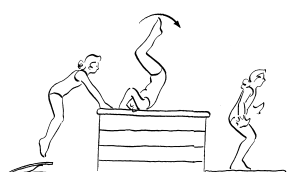


Gerätebahn zum Thema «Drehen»: Es stehen zwei parallel aufgestellte Gerätebahnen mit unterschiedlichen Anforderungen zur Verfügung (oben: «einfach»; unten: «schwierig»). Jede soll ohne Unterbruch als eine Einheit geturnt werden. Eine solche Gerätebahn ist als Lernkontrolle am Schluss des Themas «Drehen» geeignet (T).

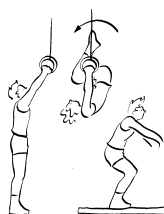
Einfache Gerätebahn



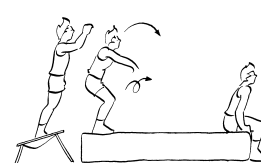
Anlaufen zum Stütz am Reck und Hüftabschwung



Abspringen und den Kasten überrollen zum Stand



Abspringen und Drehen rückwärts an den Ringen

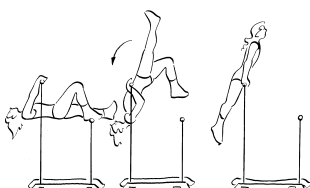


Streck sprung zur Rolle vorwärts vom Minitrampolin

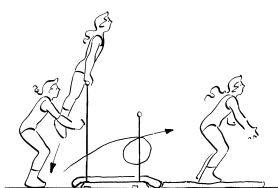
Schwierigere Gerätebahn



Handstand-Abrollen



Einbeinliegehang am Stufenbarren und Hüftaufschwung



Niedersprung rw. und Rolle vw. im Stufenbarren



Salto vorwärts vom Minitrampolin