

Cornelia Henrich

Rad und Handstand (fast) ohne Hilfestellung erlernen

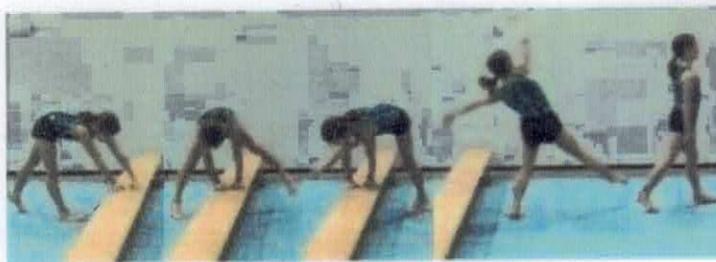
In diesem Arbeitskreis werden Inhalte eines Workshops von Axel Fries weitergegeben.

Voraussetzung für das Erlernen von Rad und Handstand sind eine gekräftigte Körpermitte, sowie eine gut trainierte Stützkraft.

Die Kinder sollten erst zur nächsten Station wechseln, wenn sie die vorherige gut beherrschen.

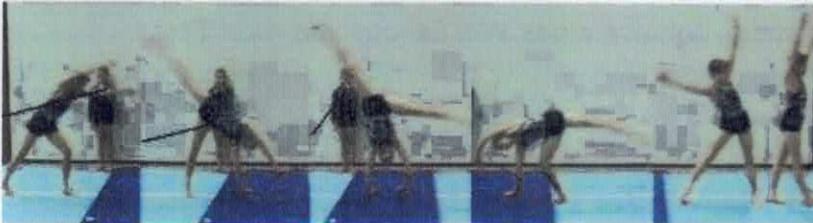
Rad

- 1) Großer „Schritt“ über eine erhöhte Stützfläche
 - Bank, Kastenteil, später blaue, querliegende Matte
 - die Hände stützen flach nebeneinander auf dem Hindernis
 - gestreckte Beine und Füße
 - Drehung in die Bewegungsrichtung, z. B. zu einer weiteren Bank, an der Wand oder einen Partner mit beiden Händen abklatschen
 - die Bewegung immer fließender und dynamischer ausführen



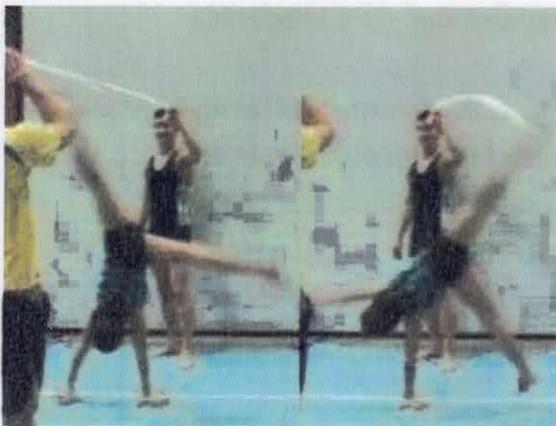
2) Rad über die Zauberschnur

- zu zweit eine Zauberschnur halten über welche die Arme gesetzt werden
- Schnurhöhe individuell anpassen und vergrößern
- als Orientierungshilfe für die Hände zwei Kreise auf die Matte malen

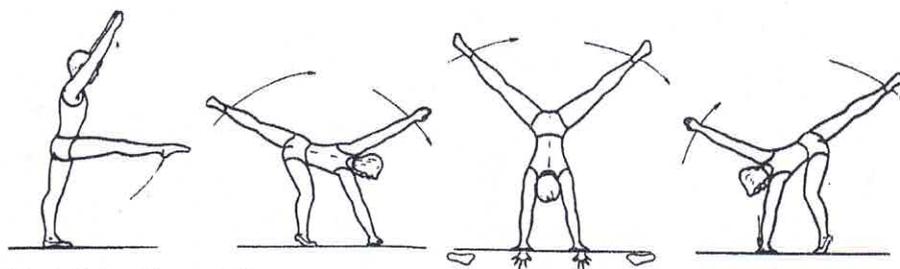


3) Streckung üben

- die Zauberschnur wird ca. in Handgelenkshöhe der zur Decke gestreckten Arme des stehenden Kindes abgemessen und gehalten
→ das Kind soll beim Rad mit den Fußspitzen die Schnur berühren
- hierfür eignet sich auch das „methodische Klopapier“
→ ein Stück abgerolltes Klopapier soll mit den Zehenspitzen durchtrennt werden



Rad (Handstütz Überschlag seitwärts)



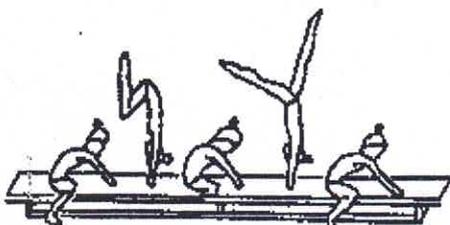
Hilfestellung: beiden Hände (Klammer-) Drehgriff an der an der Hüfte

Der/ die Sichernde steht auf der Seite, auf der das Sprungbein des/ der Turners/ Turnerin ist, umfasst mit beiden Händen von hinten die Taille und geht in der Bewegung mit.



Methodische Reihe:

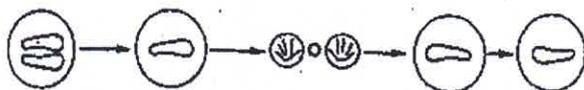
1. Hockwende über die quergestellte Langbank/Kastendeckel (Absprung u. Landung beidbeinig; Absprung einbeinig – Landung auf dem anderen Bein; mit Weiterdrehen in die Seitgrätschstellung (kleines Rad); mit gestreckten Beinen (Schwerpunkte: Stütz der Hände, Beinschwung über die Senkrechte)



1. Rad auf dem Boden mit Hilfe von Markierungen (Halbkreis) (Schwerpunkt: vom linken Fuß über die linke Hand, rechte Hand auf den rechten Fuß schwingen)



2. markierter Halbkreis wird gestreckt zu einer Gasse



3. Bewegungsablauf über eine schräg gehaltene Schnur üben
4. von Beginn an beidseitig üben

Handstütze - Überschlag seitwärts

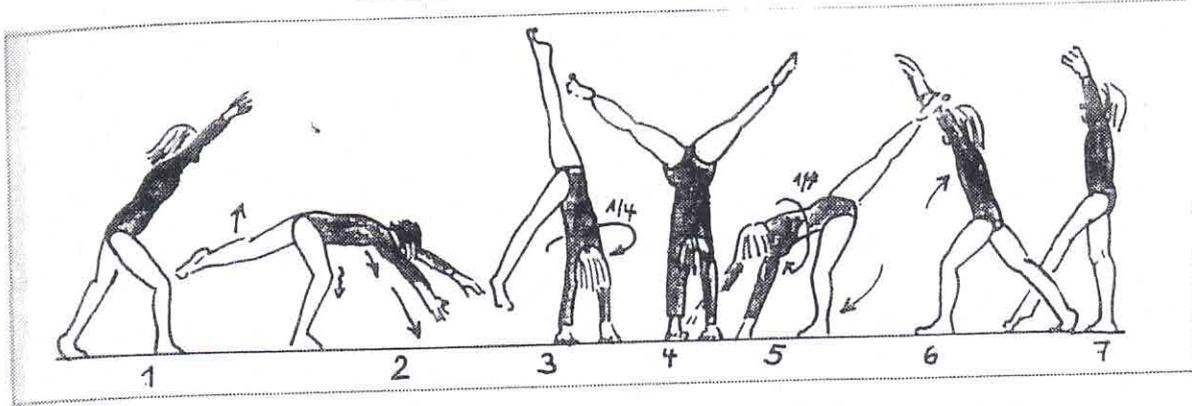


Abb. 35

Großer Schritt vor! „Hineinschrauben“ und Schwungbein-einsatz Hüfte strecken! Landefuß zu den Händen Aufrichten

Radwende

