

Handstand-Handstandüberschlag: Tipps zur Unterrichtsgestaltung

Spannungsaufgaben gehören in jede Geräteturn-Lektion und sollen einbezogen werden, da beim Bewegen an Geräten die Körperspannung essentiell ist. Ob Posen gehalten werden können oder nicht, entscheidet häufig über Gelingen oder Misslingen einer Fertigkeit an Geräten.

Beim Handstand muss die I-Pose über eine gewisse Zeit gehalten werden. Einige Ideen zum Halten und Stabilisieren der I-Pose sind hier aufgeführt, die beispielsweise in die Einleitung einer Lektion integriert werden könnten.

[Tipps zur Unterrichtsgestaltung](#) (pdf)



Quelle: Irène Schluep, Dozentin für Bewegung und Sport, PH St. Gallen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO