

Handstandüberschlag – Vom Überschlagen zum Handstandüberschlag: Durch Handstand überschlagen



Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)

Aus der Handstandposition lässt man sich in der gespannten I-Pose in die Rückenlage fallen. Treffen Fersen, Gesäss und Schultern gleichzeitig auf der Matte auf, ist alles richtig gelungen.

Material: Matten, 2 Langbänke, dicke Matte

Stützüberschlag mit Schwung in die Rückenlage

Mit Schwung gelangt man zur Handstandposition und lässt sich gespannt wie ein Brett in die Rückenlage fallen. Gelingt es den Körper so gespannt zu halten, dass Fersen, Gesäss und Schultern gleichzeitig auf der Matte auftreffen?



Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)

Material: Minitrampolin, vierteiliger Schwedenkasten, 2 dicke Matten

Stützüberschlag in die Menschengasse



Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee

Aus dem Handstand lässt man sich ganz gespannt in die Rückenlage fallen. Die Mitschülerinnen und Mitschüler halten sich gegenseitig im Unterarm-Unterarmgriff und federn das Gewicht der Turnenden weich ab.

Material: 2 Niedersprungmatten, Schwedenkasten

Schleuderüberschlag zur Rückenlage

Nun geht es mit Schwung aus der Bauchlage zur Rückenlage. Ziel ist es, die Körperspannung bis zum Schluss zu halten und die Arme stets gestreckt zu lassen.

Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee
(zvg)

Material: Reck, dicke Matten

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO