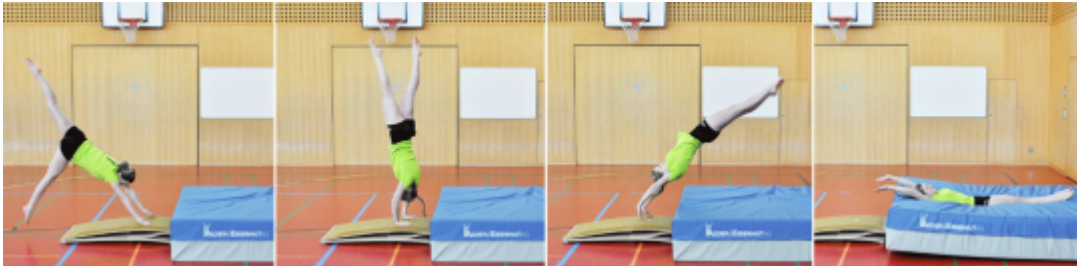


Handstandüberschlag – Vom Überschlagen zum Handstandüberschlag: Dem Handstandüberschlag annähern



Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)

Wem gelingt es in den Handstand aufzuschwingen und sich von den Partnern in den Stand drehen zu lassen?

Lehrer- und Partnerhilfe: Die Partner halten sich mit der vom Turnenden entfernteren Hand im Unterarm-Unterarmgriff. Mit der anderen Hand greifen sie von hinten zwischen Hals und Oberarm an die Schulter. Der Körper des Turnenden wird unterhalb des Gesässes an den Oberschenkeln aufgefangen. So kann der Turnende zum Stand gedreht werden.

Material: Matten

Langsames Überschlagen am Böckli

Wer kann einen langsamen Überschlag übers Böckli ausführen?

Lehrer- und Partnerhilfe: Die Partner ergreifen mit der dem Böckli entfernteren Hand die Schulter der Turnenden von vorne und drücken mit der anderen Hand auf die Oberschenkel, um die Turnende während des Überschlages zu führen.



Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)

Material: Matten, Böckli

Überschlagen mit Partnerhilfe aus Anhüpfer

Wem gelingt es in den Handstand aufzuschwingen und sich von den Partnern in den Stand drehen zu lassen? Jetzt wird aus einem Anhüpfer in den Handstand geschwungen und dadurch das Tempo erhöht.

Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)

Bemerkung: Es lohnt sich den Anhüpfer zuerst separat zu üben. Er kann am besten aus dem Hopperhüpfen abgeleitet werden.

Material: Matten

Aus Anhüpfen überschlagen in die Rückenlage mit Abdruck

Wer kann aus einem Anhüpfen durch den gespannten Handstand in die Rückenlage überschlagen? Treffen Fersen, Gesäss und Schultern gleichzeitig auf der Matte auf?



Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)

Material: Dicke Matte, Sprungbrett (für Abdruck)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO