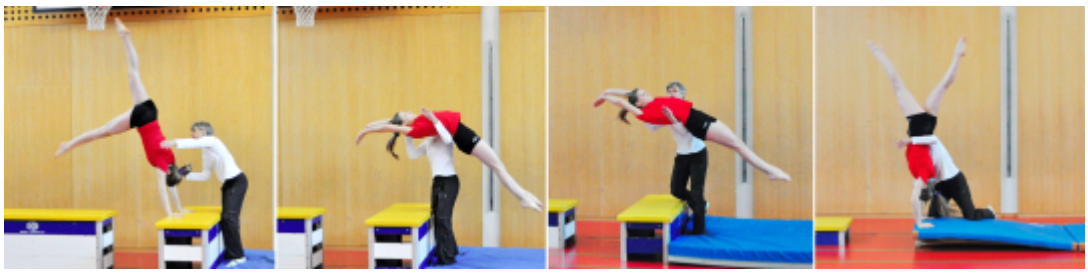
Handstandüberschlag – Vom Überschlagen zum Handstandüberschlag: Mit Hilfen



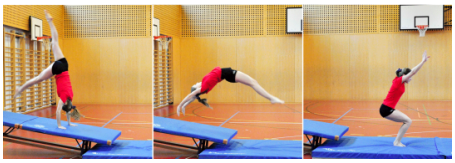
Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)

Kann während des Überschlagens mit den Händen aus den Schultern heraus vom Kasten abgedrückt werden?

Lehrer- und Partnerhilfe: Die Helfer ergreifen mit der einen Hand den Oberarm der Turnenden und unterstützen mit der anderen Hand den oberen Rücken.

Material: Schwedenkästen, dicke Matte

Überschlag vorwärts mit Gerätehilfe schräge Ebene



Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)

Von der erhöhten und schrägen Ebene wird ein Überschlag mit Handabdruck aus den Schultern heraus ausgeführt.

Lehrer- und Partnerhilfe: Mit der der Turnenden näheren Hand an den Oberarm greifen. Mit dem weiter entfernten Arm den ganzen oberen Rücken umfassen.

Material: 2 Langbänke, Sprossenwand, Niedersprungmatten und dünne Matten

Überschlag vorwärts mit Gerätehilfe gerade Ebene

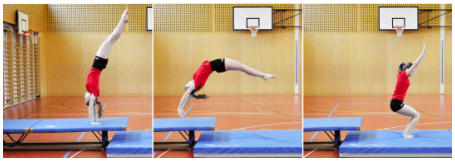
Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)

Von der erhöhten Ebene wird ein Überschlag mit Handabdruck aus den Schultern heraus ausgeführt.

Lehrer- und Partnerhilfe: Mit der der Turnenden näheren Hand an den Oberarm greifen. Mit dem weiter entfernten Arm den ganzen oberen Rücken umfassen.

Material: Langank, Niedersprungmatten und dünne Matten, 2 Langbänke

Überschlag vorwärts mit Gerätehilfe und weitem Vorgreifen



Bilder: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (zvg)

Die Ebene, von welcher der Überschlag geturnt wird, ist wiederum erhöht. Der Graben verlangt und fördert das weite Nach-vorne-Greifen. Wenn der Überschlag an dieser Anlage gelingt, kann die Gerätehilfe Schritt für Schritt abgebaut werden (s. Bilder 3 und 4)

Lehrer- und Partnerhilfe: Mit der der Turnenden näheren Hand an den Oberarm greifen. Mit dem weiter entfernten Arm den ganzen oberen Rücken umfassen.

Material: Erhöhung (z.B. Drei- resp. zweiteilige Kästen oder Kastenoberteil mit Sprungbrett, dazu Niedersprungmatten oder Matten)

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO