

Handstand: Der Bezug zum Lehrplan 21

Am Beispiel des Handstandes können Rückschlüsse auf mehrere Kompetenzen gezogen werden. Die Verbindung zum Lehrplan 21.

Die Stützkraft und die Körperspannung sind entscheidende Faktoren beim Gelingen des Handstandes und werden somit beim Üben des Handstandes gefördert. Auch der Wahrnehmung von verschiedenen Kernposen kommt grosse Bedeutung zu, vor allem das gespannte Halten der I-Pose im Handstand ist zentral.

Das gegenseitige Helfen und Sichern in einem vertrauensvollen Verhältnis ist zusätzlich ein entscheidender Aspekt, der mit geeigneten Aufgabenstellungen im Geräteturnen immer wieder gefördert werden soll.

Im Sinne eines Kompetenzaufbaus ist der Praxisteil dieses Monatsthemas wie folgt aufgebaut: Vom Stützen auf den Händen zum Handstand.

Lehrplan 21

In diesem Monatsthema wird an den hervorgehobenen Kompetenzstufen des Lehrplan 21 gearbeitet.

Beweglichkeit und Kraft, Körperspannung

Kompetenz laut LP 21: Die Schülerinnen und Schüler können Körperspannung aufbauen, ihren Körper stützen und die Gelenke in funktionellem Umfang bewegen. Sie wissen, wie sie Beweglichkeit und Kraft trainieren können.

Beweglichkeit und Kraft	
Die Schülerinnen und Schüler ...	
1	1a » können den Bewegungsumfang der Gelenke wahrnehmen.
	1b » können den Bewegungsumfang der Gelenke ausnützen sowie den Körper stützen (z.B. im Liegestütz vorlings und rücklings).
	1c » können den gespannten Körper auf den Händen stützen (z.B. Handstand mit Hilfe).
2	1d » können unter Anleitung Beweglichkeit und Kraft erhalten und steigern.
3	1e » können Trainingsgrundsätze für das Verbessern der Beweglichkeit und das Steigern der Kraft erklären und anwenden.
	1f » können selbstständig Beweglichkeit und Kraft trainieren.

Klicken zum Vergrössern.

Körperspannung	
Die Schülerinnen und Schüler ...	
1	2a » können den Körper als schlaff und gespannt wahrnehmen (z.B. Marionette).
	2b » können den Körper in statischen I-Posen anspannen (z.B. Brett am Boden).
2	2c » können die Kernposen (C+, C-, I) in Bewegung gezielt anwenden (z.B. beim Schaukeln an den Ringen, Strecksprung).
3	2d » können den Körper in Bewegungsabläufen im richtigen Moment anspannen und entspannen.

Klicken zum Vergrössern.

tion id="attachment_89890" align="alignright" width="540"] Klicken zum Vergrössern.

Helfen, Sichern und Kooperieren

Kompetenz laut LP 21: Die Schülerinnen und Schüler können Grundbewegungen wie Balancieren, Rollen-Drehen, Schaukeln-Schwingen, Springen, Stützen und Klettern verantwortungsbewusst ausführen. Sie kennen Qualitätsmerkmale und können einander helfen und sichern.

Helfen, Sichern und Kooperieren	
Die Schülerinnen und Schüler ...	
1	6a » können einander führen (z.B. mit taktilen, akustischen, visuellen Signalen).
	6b » können einander korrekt und sicher tragen.
	6c » können Geräte benennen, korrekt transportieren und nach Plan aufbauen.
2	6d » können sich bei Bewegungsaufgaben helfen und sichern (z.B. Handstand, Partner- und Gruppenakrobatik).
	6e » können Hilfsgriffe und Sicherheitsmassnahmen situationsgerecht anwenden.
3	6f » können Bewegungsfolgen an Gerätekombinationen in der Gruppe gestalten und präsentieren.

Klicken zum Vergrössern.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO