



## J+S-Kids: Einführung Geräteturnen- Lektion 8

# Einführung Handstand

### Autorin

Claudia Jehle, Expertin Getu, Leiterin und Ausbilderin

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten  
Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
Empfohlenes Alter 7 bis 10 Jahre  
Gruppengrösse 6-8 Kinder im Stationenbetrieb  
Kursumgebung Turnhalle  
Sicherheitsaspekte Wissen vom „Helfen und Sichern“ vom Handstand sollte vorhanden sein

### Zielsetzungen/Lernziele

Erlernen des Handstands

### Hinweise

Das Kennen der Kernposen/Körperposen im Geräteturnen wäre gut, für den Handstand nötig sind der Stand, die Hochhalte, der Handstand und das CIS. Auch sollten die Kinder eine gewisse Beweglichkeit im Schultergürtelbereich haben und Stützkraft besitzen.

Häufige Fehler: Arme nicht bei den Ohren, zu kleiner Vorschrift, kein C+ im Oberkörper im Vorschrift, Arme nicht gestreckt.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform  | Organisation/Skizze   | Material                                       |
|-------|--|---|--|
| 5'    | Stützkraft fördern: Fangis auf allen vieren im Stütz vorlings oder Stütz rücklings | im Plenum   | Bändeli um Fänger zu kennzeichnen              |
| 5'    | Stützkraft fördern: „Schubkarren-Stafette“   | zu zweit (der eine hält der andere läuft) oder alleine (Füsse oder Hände auf Teppichresten) | „Töckile“ zum Strecke markieren, Teppichresten |

#### HAUPTTEIL

| Dauer  | Thema/Übung/Spielform  | Organisation/Skizze  | Material                                |
|--------|--|--|---|
| 8-10'  | Voraussetzung schaffen: Kopfstand im Päckli, an Wand oder ohne Wand. Kind lernt so seinen Schwerpunkt kennen.  | Kinder auf Matten verteilt, versuchen es für sich selber oder zu zweit um sich gegenseitig zu helfen | Bodenmatten                             |
| 8'     | Abrollen lernen: Hochhalte, abrollen rw. in Kerze und wieder hochkommen zur Hochhalte (I-S-Kerze (Arme immer bei den Ohren) -S-I-...)  | jedes Kind für sich alleine  | Bodenmatten                             |
| 8'-10' | „Erleichterter“ Handstand: Handstand von erhöhter Ebene: auf dicker Matte liegen, Arme stützen auf dem Boden (Arme klemmen Ohren ein), versuchen ein Bein nach dem anderen von der Matte zu nehmen bis man im Handstand ist (Schulterwinkel muss offen sein) | zu zweit oder alleine  | Bodenmatten, 2 dicke Matten aufeinander |
| 8'-10' | Endform: Vorschrift - Handstand mit oder ohne Abrollen   | zu zweit oder alleine  | Bodenmatten                             |

#### AUSKLANG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform  | Organisation/Skizze   | Material |
|-------|--|-----------------------|----------|
| 12'   | Lockerung Schultergürtel durch aktives oder passives Bewegen, Ballmassage, ... | zu zweit oder alleine | Bälle    |