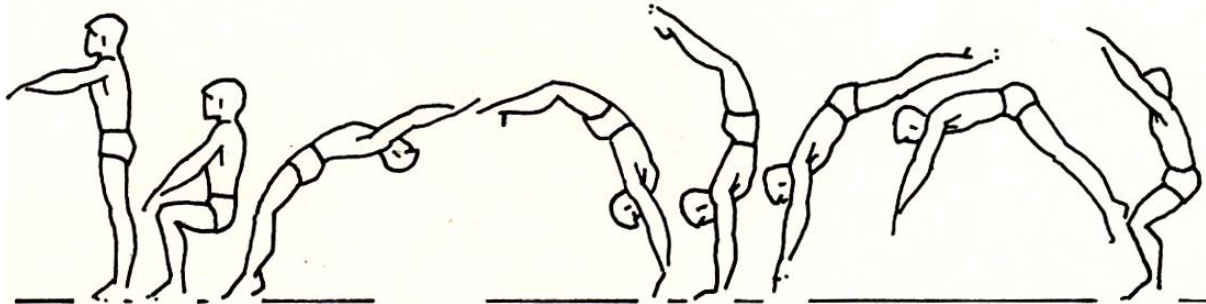


Quelle: WIEMANN, K. (1987): Lehrprogramm zum Handstandüberschlag rückwärts (Flickflack). In: ADL (Hrsg.): Sport: Planen - Durchführen - Auswerten. Schorndorf: S. 224.

Lehrprogramm: Handstützüberschlag rückwärts (Flickflack)

LERNKARTE I



Arbeitshinweise:

Arbeite zusammen mit 2 – 3 Partnern!

Lies dir den gesamten Text des jeweiligen Lernschrittes genau durch und bilde dir eine Vorstellung von der Bewegung und von der Partnerhilfe, indem du die Abbildungen zum Lernschritt eingehend betrachtest! Besprich Unklarheiten mit den Partnern! In den Abbildungen ist aus Gründen der Übersichtlichkeit **immer nur 1** Partner gezeichnet! Der **stets vorhandene 2.** Partner verhält sich entsprechend, wenn auch gegenseitig!

Übe die im Lernschritt verlangten Wiederholungen direkt hintereinander! Lasse dich jeweils von den Partnern korrigieren! Die letzte Wiederholung beurteilen die Partner, indem sie in deinem Arbeitsbogen ankreuzen, ob deine Ausführung dem in der Zeichnung schwarz ausgefüllten Sollwert

a) entspricht



oder

b) nicht entspricht.



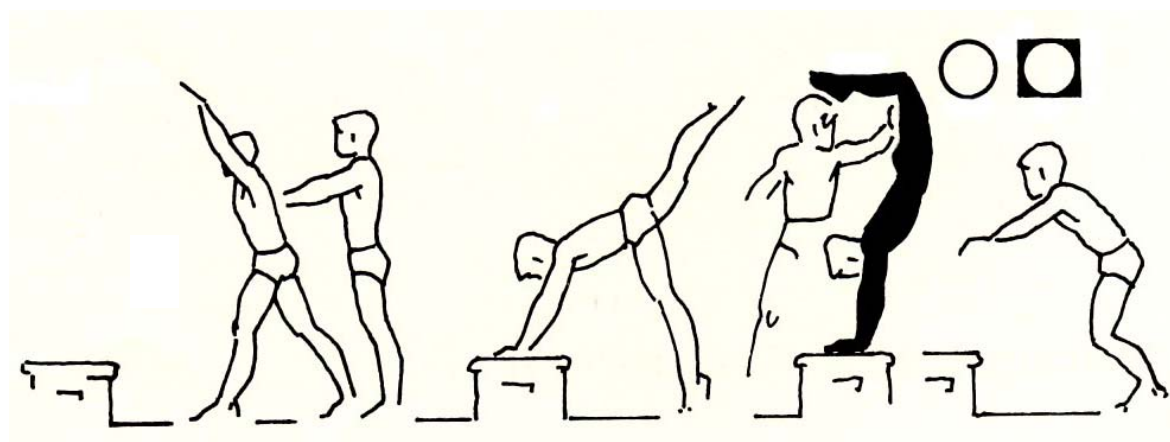
Dann erst übt einer der Partner, während du dich an der Partnerhilfe und der Lernzielkontrolle beteiligst, usw.

Hat die Gruppe den Lernschritt abgeschlossen, wird in der gleichen Reihenfolge der nächste Lernschritt erarbeitet.

Lernschritt 1:

1. Ausführungsvorschrift:

Stelle dich in einer Entfernung von zwei Schritten vor einen kleinen Turnkasten! Setze nach einem ausholenden Schritt die Hände auf einen kleinen Kasten und schwinde auf in den Schräghandstand (das ist ein Handstand, der nicht ganz bis in die Senkrechte geschwungen ist)! Überdehne im Schräghandstand Rumpf und Hüfte und lasse die Unterschenkel locker hängen! Lande nach dem Handstand auf beiden Füßen gleichzeitig!



2. Wiederholungen:

Übe dreimal direkt hintereinander!

3. Lernhilfen:

- a) Gerätehilfen: 1 kleiner Turnkasten
- b) Partnerhilfe: Zwei Partner, die neben dem Kasten stehen und dich vor einem Überfallen nach vorn sichern, informieren dich über deine Schräglage im Handstand und über die Bogenspannung deines Körpers.

4. Lernkontrolle:

Die Partner vergleichen die dritte Ausführung deiner Versuche mit dem gezeichneten Sollwert (schwarz) und kreuzen an.

Stimmt deine dritte Ausführung **nicht** mit dem gezeichneten Sollwert überein, wiederhole diesen Lernschritt! Haben alle Partner den Lernschritt 1 erfolgreich abgeschlossen, wird Lernschritt 2 erarbeitet!

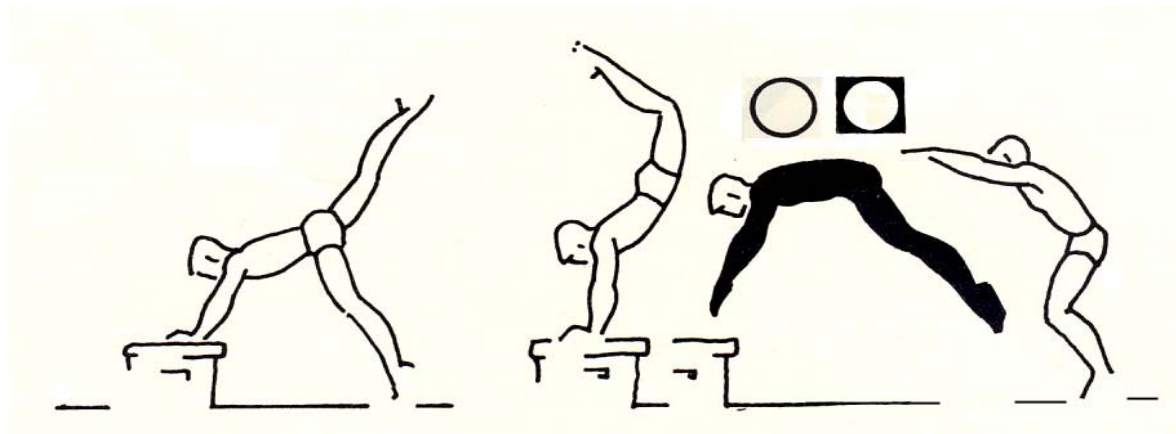
Handstützüberschlag rückwärts (Flickflack)

LERNKARTE III

Lernschritt 2:

1. Ausführungsvorschrift:

Turne bis zum Schräghandstand wie in Lernschritt 1! Schlage aus dem überdehnten Schräghandstand die Beine kräftig abwärts und drücke dich gleichzeitig mit den Händen vom Kasten ab! Lande mit erhobenen Armen beidbeinig kurz vor dem Kasten! (Das Herabschlagen der Beine aus der überdehnten Hohlkreuzhaltung soll im Folgenden „Schnepper“ genannt werden.)



2. Wiederholungen:

Übe dreimal direkt hintereinander!

3. Lernhilfen:

Geräte- und Partnerhilfe wie in Lernschritt 1!

4. Lernkontrolle:

Gelingt es dir, mit den Händen vom Kasten abzudrücken, bevor die Füße den Boden berühren (die Partner kontrollieren und kreuzen an), so dass du nach dem Abdrücken einen Moment in der Luft zu schweben scheinst, übe den nächsten Lernschritt!

Stimmt deine dritte Ausführung **nicht** mit dem gezeichneten Sollwert überein, wiederhole Lernschritt 1 und anschließend diesen Lernschritt2!

Haben alle Partner den Lernschritt 2 erfolgreich abgeschlossen, wird Lernschritt 3 erarbeitet!

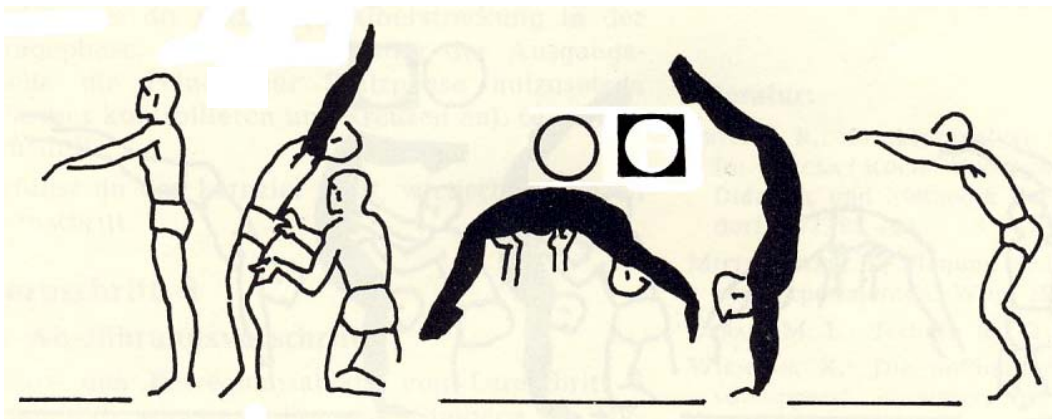
Handstützüberschlag rückwärts (Flickflack)

LERNKARTE IV

Lernschritt 3:

1. Ausführungsvorschrift:

Hebe aus dem aufrechten Stand die gestreckten Arme in die Hochhalte, Nimm den Kopf in den Nacken und versuche mit einer Bogenspannung im Rumpf die Hände hinter dir auf den Boden zu setzen! Dabei tragen dich 2 Helfer, die dicht hinter dir auf dem Boden knien und dich an Kreuz und Oberschenkel unterstützen, langsam in den Handstand. Verharre einen Moment im Handstand und schwinde dann ab zum Stand! Lande beidbeinig dicht bei den Händen!



2. Wiederholungen:

Übe dreimal direkt hintereinander!

3. Lernhilfen:

- Gerätehilfen: Matten
- Partnerhilfe: s.o.! Achtung! Die Helfer greifen mit der einen Hand am Kreuz des Übenden in den Hosenbund (Gürtel, Seil). bilden eine Faust und unterstützen mit der Faust den Rücken. In der Überschlagphase (Tragephase) soll sich der Rücken des Übenden **in Schulterhöhe** des knienden Partners befinden!

4. Lernkontrolle:

Gelingt es dir, in der gesamte Phase vom Stand bis in den Handstand den Körper in der Überstreckung zu halten (die Partner kontrollieren und kreuzen an), übe Lernschritt 4! Gelingt es dir **nicht**, wiederhole diesen Lernschritt!

Haben alle Partner den Lernschritt 3 erfolgreich abgeschlossen, wird Lernschritt 4 erarbeitet!

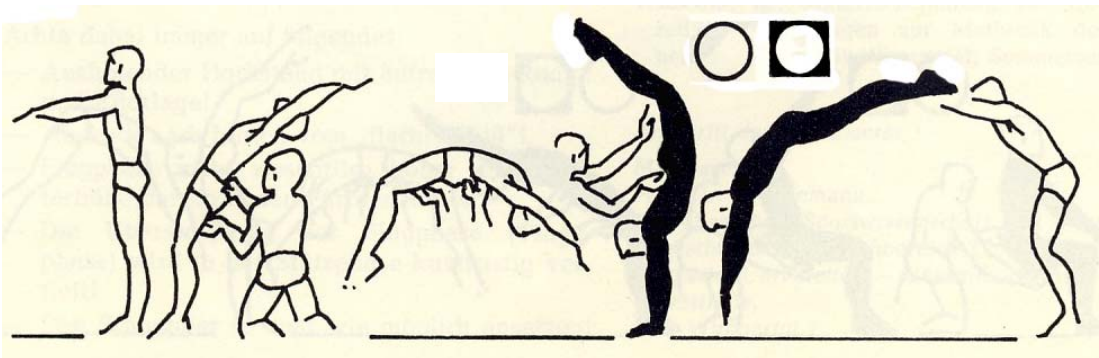
Handstützüberschlag rückwärts (Flickflack)

LERNKARTE V

Lernschritt 4:

1. Ausführungsvorschrift:

Beginne wie in Lernschritt 3! Die Helfer tragen dich langsam in den Handstand. Lasse dich im überdehnten Handstand von den Helfern etwas in Bewegungsrichtung drücken! Wenn du aus dem Handstand zu kippen drohst, turne einen Schnepper in den Stand! (Die Phse, in der du mit den Händen auf dem Boden stützt, heißt im Folgenden „Stützphase“!)



2. Wiederholungen:

Übe dreimal direkt hintereinander!

3. Lernhilfen:

Geräte- und Partnerhilfen wie in Lernschritt 3! (s. jedoch oben!)

4. Lernkontrolle:

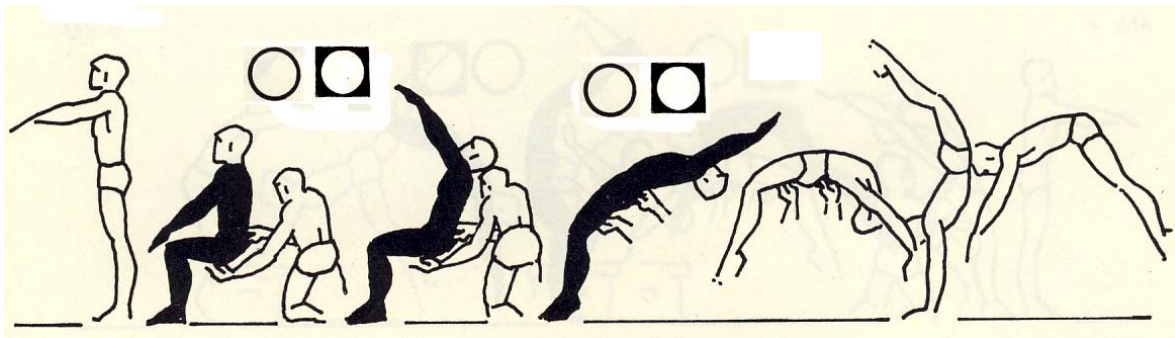
Gelingt es dir, nach der Bogenspannung in der Stützphase einen Schnepper mit einem freien Flug in den Stand anzuschließen (die Partner kontrollieren und kreuzen an), übe Lernschritt 5! Gelingt es dir **nicht**, übe Lernschritt 4a!!

Haben alle Partner den Lernschritt 4 und eventuell 4a erfolgreich abgeschlossen, wird Lernschritt 5 erarbeitet!

Lernschritt 5:

1. Ausführungsvorschrift:

Nimm aus dem aufrechten Stand (Arme in Vorhalte) mit aufrechtem Rumpf einen tiefen Hockstand auf den Fußsohlen stehend ein, s als wenn du dich auf einen niedrigen gedachten Stuhl setzen würdest! Die Partner greifen von Beginn der Bewegung an wie gewohnt zu und verhindern, dass du nach hinten fällst. Hebe deine gestreckten Arme in die Hochhalte und drücke dich mit den Beinen nach hinten oben (über die Lehne des gedachten Stuhls) bis in die Bogenspannung, in der dich die Partner wie gewohnt tragen! Turne weiter wie in Lernschritt 4!



2. Wiederholungen:

Übe dreimal direkt hintereinander!

3. Lernhilfen:

Geräte- und Partnerhilfen wie in Lernschritt 4! Sollte der Übende im Hockstand nicht genügend Rücklage besitzen, kann die Hand, die in den Hosenbund greift, durch Zug für die nötige Rücklage sorgen.

4. Lernkontrolle:

Gelingt es dir, nach einer Überstreckung in der Tragephase einen Schritt weit hinter der Ausgangsstelle die Hände zur Stützphase aufzusetzen und einen Schnepper mit einem freien Flug in den Stand anzuschließen (die Partner kontrollieren und kreuzen an), übe Lernschritt 6! Gelingt es dir **nicht**, wiederhole diesen Lernschritt 5!

Haben alle Partner den Lernschritt 5 erfolgreich abgeschlossen, wird Lernschritt 6 erarbeitet!

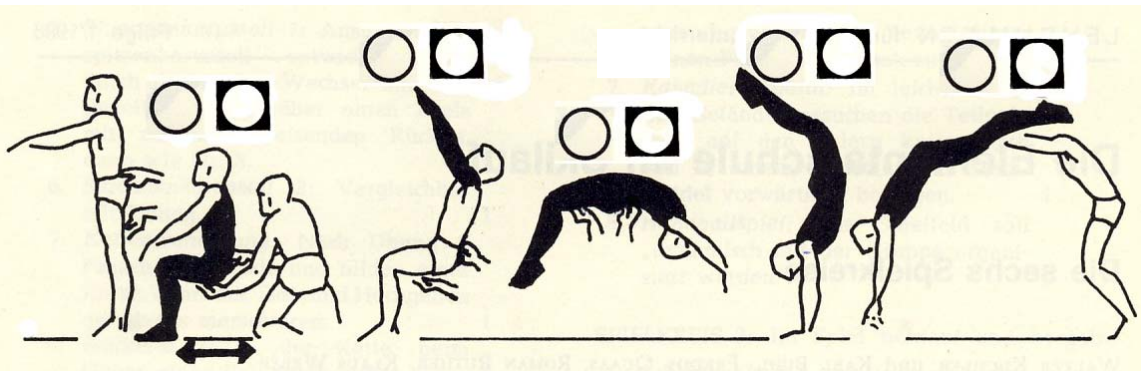
Lernschritt 6:

1. Ausführungsvorschrift:

Führe den Bewegungsablauf von Lernschritt 5 allmählich dynamischer aus! Steigere die Wucht deiner Aktionen aber nur wenig von Wiederholung zu Wiederholung, bis du bei der 5. Wiederholung mit kräftigen Schub nach hinten abspringst!

Achte dabei aber immer auf Folgendes:

- Hockstand mit aufrechem Rumpf und Rücklage,
- Abdruck nach hinten vom „flachen Fuß“,
- Flugphase nicht wesentlich höher als Schultern der knieenden Partner,
- die Überstreckung der Flugphase in der Stützphase beibehalten,
- den Schnepper so spät wie möglich ansetzen!



2. Wiederholungen:

Übe fünfmal direkt hintereinander!

3. Lernhilfen:

Geräte- und Partnerhilfen wie in Lernschritt 5! Je dynamischer der Überschlag wird, desto weiter muss der Übende zu Beginn **vor** der Hilfestellung stehen (2 –3 Fuß).

4. Lernkontrolle:

Nach der 5. Wiederholung beurteilen die Partner durch Ankreuzen, ob du den Handstützüberschlag rückwärts in der Grobform beherrschst. Gelingt es dir **nicht**, nach einem dynamischen Absprung in die Überdehnte Stützphase zu gelangen, wiederhole zuerst Lernschritt 5 und steigere dann die Dynamik allmählich!

Haben alle Partner den Lernschritt 6 erfolgreich abgeschlossen, muss in verschiedensten Übungsformen der Bewegungsablauf gefestigt werden.