



Axel Fries

Referent für Gerätturnen, Sportlehrer, Sportwissenschaftler



METHODIK HANDSTÜTZÜBERSCHLAG VORWÄRTS

Voraussetzung für den Handstützüberschlag vorwärts ist selbstverständlich ein guter Handstand. Um den Anlauf zunächst auszuschließen, wird von einer erhöhten Ebene auf eine niedrigere Ebene geturnt. Dadurch ist sichergestellt, dass die Konzentration der Hauptfunktionsphase gewidmet ist.

1. Umfallen aus der Handstandposition in die gespannte Rückenlage, ohne dass in der Fallphase die Hüfte oder die Beine ihre Körperspannung verlieren.



2. Umfallen aus der Handstandposition von einer erhöhten, ggf. etwas schräg abfallenden Fläche mit einer oder zwei helfenden Personen. Bleibt die turnende Person optimal gespannt, so landet sie auf der niederen Fläche auf den Füßen. Ein „Abdruck“ von den Händen wird nicht aktiv ausgeübt. Alleine aus dem langen Druck der Hände auf das Gerät und durch die Fallhöhe landet sie auf den Füßen. Die Sicherheitsstellung wird so schnell wie möglich abgebaut. Es muss das Ziel sein, dass diese Übung ohne Hilfe durchgeführt werden kann. Nur dann bestehen die Voraussetzungen, um einen Handstützüberschlag lernen zu können.

3. Im nächsten Schritt stellt sich der Turner/die Turnerin ganz hinten auf die Niedersprungmatte und führt dieselbe Bewegung wie in 2. aus einem Hopser ohne vorangehende Schritte durch. Es wird sofort auffallen, dass die Bewegung dynamischer wird und die Landung auf den Füßen noch leichter fällt. Achtung: aktive Landung und über den Kopf erhobene Arme bei der Landung.

4. In den folgenden Schritten wird die gleiche Bewegung ausgeführt, jedoch wird die erhöhte Ebene langsam abgebaut. Dadurch verringert sich jeweils die Fallhöhe und die Person muss ihre Körperspannung und vor allem die Spannung im Schulterbereich optimieren sowie den Schwungbeineinsatz immer weiter verstärken. Das jeweilige Umbauen der erhöh-

ten Fläche geschieht so, dass die zunächst schräg liegende, zur Landematte hin abfallende Fläche an der Sprossenwand niedriger gehängt wird, sodass die Fläche waagrecht wird. Das kann ggf. in zwei Schritten erfolgen, je nachdem, wie schräg die Fläche vorher war. Es sind dann ca. 12 bis 15 Versuche nötig, bis die Anpassung an den neuen Geräteaufbau erfolgt ist. Dann wird die Fallhöhe gesenkt, in dem man aus dem Kasten ein Teil ausbaut (falls halbe Kastenteile vorhanden sind, wird nur ein halbes Teil ausgebaut, dadurch wird die Umstellung nicht so stark). Wichtig dabei ist, dass immer und immer wieder nur dieselbe Übung geturnt wird: aus einem möglichst langen Hopser ohne vorangehenden Schritt Aufschwingen in den Handstand und durch möglichst langen Druck der Hände auf die Niedersprungmatte gelingt die Landung auf den Füßen.

Dieser Schritt wird immer weiter fortgesetzt: Die schräg liegende Fläche wird waagrecht gebaut, dann wird die Fallhöhe vermindert. Dann wird wieder die Schräge abgebaut, dann die Fallhöhe reduziert. Irgendwann stehen die Bänke dann auf dem Boden und die Differenz zwischen Anlauf- bzw. Grifffläche und Landefläche wird auf der Landefläche mit Bodenturnmatten aufgefüllt, so lange, bis Stützfläche und Landefläche gleich hoch sind. Der Turner hat einen Handstützüberschlag ohne Anlauf und ohne jede Hilfestellung gelernt.

Diese Schritte werden nicht alle während eines einzigen Trainings durchgeführt. Bei jedem Geräteaufbau werden 12 bis 15 Wiederholungen gefordert, dann wird das Gerät angepasst. Die Höhe, mit der man in einem Training aufhört, wird im nächsten Training wieder angeboten und dann wird wieder nach 12 bis 15 Wiederholungen umgebaut.

5. Durch Abarbeiten des 4. Punktes hat sich die turnende Person immer weiter dem Boden angenähert und den Handstützüberschlag ohne Anlauf gelernt. Nun werden am Boden dem Hopser zwei (nicht mehr!) Anlaufschritte vorangestellt. Durch die dadurch erhöhte Anlaufgeschwindigkeit wird die Landung auf den Füßen noch leichter.



Wenn von Anfang an darauf geachtet wurde, dass die Arme bei der Landung gestreckt über den Kopf gehoben werden, kann nun auch z. B. eine Sprungrolle an den Handstützüberschlag angeschlossen werden, später ein Salto vorwärts.

Bei dieser Vorgehensweise werden die Prinzipien des Overload-Trainings und des Tante-Emma-Effekts genutzt:

- Overload-Training: Es werden während der vorbereitenden methodischen Übungen schwierigere Übungen angeboten als eigentlich notwendig. Dadurch fällt die später benötigte Zielübung leichter, weil mehr Kraft, mehr Schwung und feinere Koordination antrainiert wurden.
- Tante-Emma-Effekt: Es wird immer dieselbe Übung an immer wechselnden Geräteaufbauten angeboten. Der Unterschied der aufeinanderfolgenden Geräteaufbauten ist immer nur klein, sodass die folgende Übung nur ganz geringfügig angepasst werden muss, mit der Zeit aber doch immer schwieriger wird.

Weitergehende Informationen zum Tante-Emma-Effekt im Buch Fries, Axel: Kinderturnen im Grundschulalter, Buchverlag Axel Fries, Sessenhausen 2018.

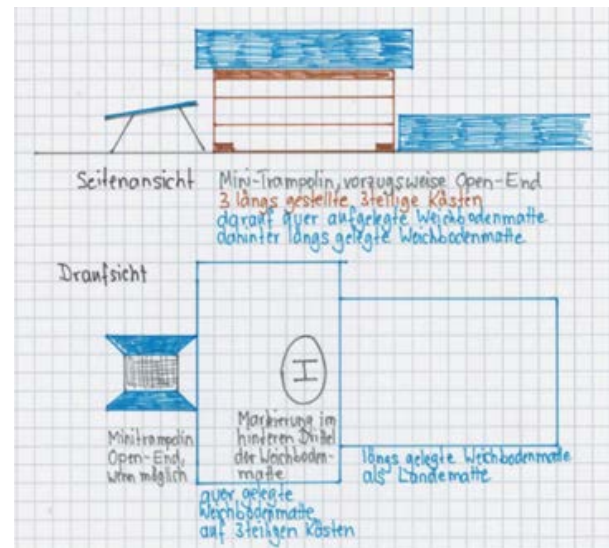
METHODIK HANDSTÜTZSPRUNGÜBERSCHLAG

Voraussetzung für das Erlernen des Handstützsprungüberschlags sind die oben beschriebenen methodischen Vorübungen für den Handstützüberschlag am Boden.

Auf drei nebeneinandergestellte dreiteilige Sprungkästen wird quer eine Weichbodenmatte gelegt. Vor den Aufbau ein Minitrampolin (vorzugsweise ein Open-End-Gerät) und hinter den Aufbau eine längsgelegte Weichbodenmatte für die Landung.

Auf die quergelegte Weichbodenmatte wird in das hintere Drittel mit Kreide ein Oval mit einem darin befindlichen H (für „Hände“) gezeichnet.

Mit kräftigem, schnellem Anlauf Absprung auf dem Minitrampolin, Aufsetzen der Hände im Oval rechts und links neben dem H. Wenn die Voraussetzungen (Anlaufgeschwindigkeit, gestreckte Schultern, kräftige Schultermuskulatur, Körperspannung, gestreckte Hüfte) vorliegen, wird alleine durch den Geräteaufbau eine Überschlagbewegung erzeugt.



Achtung: es erfolgt **kein Abdruck** der Hände, der Ellbogen oder der Schultern! Die Anweisung ist, genau wie beim Handstützüberschlag am Boden, so lange und so fest wie möglich auf die Weichbodenmatte zu drücken! Wenn die Anlaufgeschwindigkeit hoch genug ist und die Schulterstreckung optimal, wird die Verweildauer der Hände auf der Weichbodenmatte sehr kurz sein – aber nicht, weil die Hände von der Weichbodenmatte weggezogen werden, sondern weil sie – und damit der gesamte gestreckte Körper – von der Matte sehr schnell wieder abgestoßen werden. **Nicht die Person drückt sich von der Matte ab, sondern sie wird von der Matte abgedrückt.** Der „Abdruck“, besser „Gegendruck“, ist eine passive, abwartende Stellung, keine aktive!

Der Einflugwinkel wird durch den Abstand des Minitrampolins vom Aufbau variiert. Auch kleinere Kinder können, wenn sie schnell genug sind, ganz leicht ihre Hände in das hintere Drittel der Weichbodenmatte setzen. Wenn sie das nicht schaffen, sind sie für den Handstützsprungüberschlag noch nicht bereit. Der Einflugwinkel zwischen der Weichbodenmatte und dem gestreckten Körper beträgt etwa 60°. Ist er zu groß, stellt man das Minitrampolin weiter weg. Ist er zu klein, stellt man es näher heran. Man benutzt niemals die Formulierung: „Du musst höher oder niedriger einspringen.“

Bei den ersten wenigen Sprüngen sichert der Trainer herkömmlich am Oberarm und Rücken, die Bewegung sollte aber so schnell wie möglich ohne Sicherheitsstellung durchgeführt werden.

Wenn die Landung ordnungsgemäß auf den Füßen erfolgt (aktive Landung!), wird die Gerätehöhe angepasst, sodass der Sprung schwieriger wird: Die Kästen werden um ein Teil niedriger aufgebaut. Falls die Kästen über halbe Kastenteile verfügen, entfernt man zunächst ein halbes Teil und nach 12 bis 15 Versuchen ein weiteres halbes Teil.

Für alle folgenden methodischen Schritte gilt, dass der nächste methodische Schritt nach etwa 12 bis 15 erfolgreichen Versuchen angeboten wird.

Dann wird das Minitrampolin durch ein Sprungbrett ersetzt. Die Übung bleibt die gleiche.

Anschließend wird der Mattenberg sukzessive erhöht: Falls halbe Kastenteile zur Verfügung stehen, werden diese in die Kästen eingesetzt, im anderen Fall legt man auf die Kästen unter die quergelegte Weichbodenmatte eine Bodenturnmatte, dann eine weitere Bodenturnmatte, dann lässt man die Bodenturnmatten weg und setzt ein Kastenteil ein. So lässt man den Mattenberg langsam bis auf die Höhe wachsen, die für den Handstützsprungüberschlag über den Sprungtisch gilt (i. d. R. zunächst 1,10 m).

Danach baut man **gemeinsam mit den Kindern** das Gerät um:

1. Man macht darauf aufmerksam, dass man die Stellung des Sprungbretts nicht verändert.
2. Man entfernt die Kästen und die Weichbodenmatte.
3. Man stellt den Sprungtisch mit der richtigen Höhe (i. d. R. 1,10 m) direkt vor die Landematte.
4. Man macht darauf aufmerksam, dass sich der Abstand des Sprungbretts zum Aufsetzpunkt der Hände nicht verändert hat. Hier haben nämlich die Kinder regelmäßig das Problem, dass der vorher durch die Weichbodenmatte abgedeckte Bereich nun leer ist und dass der Abstand zwischen Sprungbrett und Sprungtisch ein wenig Angst einflößt.

Bei der konsequenten Anwendung dieser methodischen Reihe sind gute Handstützsprungüberschläge garantiert, wenn man folgende Punkte beachtet:

1. Es wurde während der gesamten methodischen Reihe nur eine einzige Übung gefordert, diese aber an wechselnden Geräten. Dadurch werden konkret spezifische Kraft und spezifische Koordination optimal trainiert.
2. Es wird niemals das Wort „Abdruck“, sondern das Wort „**Gegendruck**“ verwendet mit dem Hinweis, so lange und so fest wie möglich auf die Weichbodenmatte zu drücken.
3. Es werden 12 bis 15 erfolgreiche Versuche über eine Gerätehöhe absolviert und dann wird die Gerätehöhe verändert.
4. Wenn aufgrund der Zeit oder der Belastung der Kinder die Übung innerhalb des Trainings in einer bestimmten Höhe abgebrochen wird (wenn möglich, immer nur nach einem guten Versuch aufhören!), wird genau mit dieser Gerätehöhe im nächsten Training wieder begonnen und nach 12 bis 15 erfolgreichen Versuchen die Gerätehöhe wie oben beschrieben verändert.
5. Er wenn die Handstützsprungüberschläge über den Mattenberg in der Höhe des Sprungtisches gekonnt werden, wird der Mattenberg durch den Sprungtisch ersetzt.

Auch bei dieser methodischen Vorgehensweise werden das **Overload-Training** sowie der **Tante-Emma-Effekt** genutzt:

- Overload-Training: Die Überschlag-Bewegungen werden während der methodischen Reihe erschwert:

- Durch die Nutzung des Minitrampolins bei den ersten Durchgängen wird die erste Flugphase weiter und höher. Dadurch muss man erheblich mehr Kraft beim Stütz auf die Weichbodenmatte aufwenden.
- Durch die Nutzung der Weichbodenmatte (man könnte auch eine Niedersprungmatte nutzen, aber dann würde der Overload-Effekt nicht eintreten) geht immer ein großer Teil der Energie für den Druck auf die Matte in die Deformation der Weichbodenmatte verloren. Man muss also erheblich länger und fester gegen die Weichbodenmatte drücken als eigentlich nötig. Wenn dann bei korrekt angewendeter methodischer Reihe der Wechsel vom Mattenberg auf den Sprungtisch erfolgt, steht diese Verlustenergie für die zweite Flugphase zur Verfügung. Es sieht aus, als ob die Kinder Federn in den Schultern hätten und die zweite Flugphase wird hoch und weit. Die Kinder berichten regelmäßig sofort beim ersten Sprung über den Sprungtisch darüber, dass es auf dem Tisch viel leichter geht als über den Mattenberg.

- Tante-Emma-Effekt: Es wird immer dieselbe Übung an immer wechselnden Geräteaufbauten angeboten. Der Unterschied der aufeinanderfolgenden Geräteaufbauten ist immer nur klein, sodass die folgende Übung nur ganz geringfügig angepasst werden muss, mit der Zeit aber doch immer schwieriger wird.

Weitergehende Informationen zum Tante-Emma-Effekt im Buch Fries, Axel: Kinderturnen im Grundschulalter, Buchverlag Axel Fries, Sessenhausen 2018.

Die hier aufgezeigten Übungen sowie die methodisch-didaktische Vorgehensweise stammen aus unserer Erfahrung. Hier sind nach bestem Wissen und Gewissen Übungen und Aufgabenstellungen zusammengestellt, mit denen wir tagtäglich

arbeiten. Wir weisen jedoch darauf hin, dass alle Lehrenden, Trainer:innen und Übungsleitenden in ihren Turn- und Sportstunden die alleinige Verantwortung haben und nach ihrem eigenen Können und ihrer eigenen Ausbildung entsprechend handeln müssen. Die Absicherung der Turngeräte sowie die Aufgabenstellungen müssen entsprechend dem Leistungsstand der Gruppe gewählt werden. Nicht immer bieten Matten auch wirklich Schutz vor allen Gefahren. Hier sollte sorgsam und umsichtig vorgegangen werden. Es dürfen nur solche Übungen von einer Gruppe verlangt werden, die selbst verantwortet werden können, die dem eigenen Ausbildungsstand und der eigenen Erfahrung entsprechen und die der Gruppe zugetraut werden. Das Verhalten und der Leistungsstand der Gruppe sind hierfür wichtige Maßstäbe.

Aus den hier vorgestellten Ideen können keine haftungsrechtlichen Ansprüche bei Sportunfällen und Sportverletzungen, die leider vorkommen können, gegenüber den Autoren oder dem Verlag hergeleitet werden. Insbesondere sind auch die in den Länderhoheiten liegenden speziellen Bestimmungen für die Aufsicht von Lerngruppen im Sportunterricht zu beachten, ggf. sind für die Benutzung des Minitrampolins eine spezielle Lizenz oder vorgeschaltete Fortbildungsmaßnahmen erforderlich.

Literaturhinweis:

Natürlich kann man sich hier viele Variationen – vor allem im Geräteaufbau – vorstellen. Viele weitere Ideen hierzu sowie noch viel mehr Bausteine und Spielideen bei Fries/Schall: Gerätturnen? Klar macht das Spaß!, Buchverlag Axel Fries, Mühlheim-Kärlich 2002 erschienen im Buchverlag Axel Fries, 56244 Sessenhausen, Hauptstraße 74.