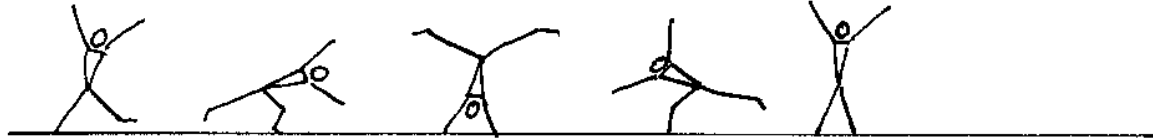


Handstandstützüberschlag seitwärts (Rad):

1) Die wichtigsten Leistungsvoraussetzungen: Stützkraft

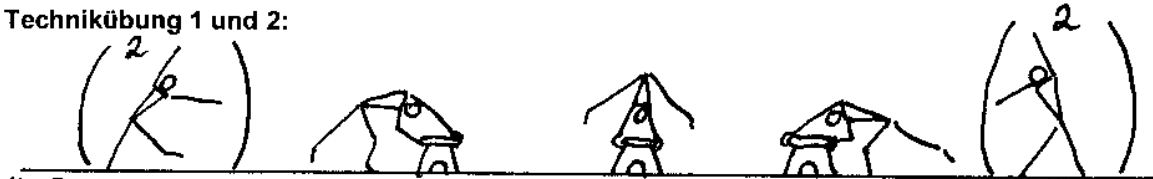
2) Methodik:

Bewegungsablauf:



FÜR ALLE FOLGENDEN ÜBUNGEN GILT: IMMER BEIDE SEITEN ÜBEN!!!

Technikübung 1 und 2:



- 1) Beginn: Grätschstand über der Turnbank, Griff fix auf Bank – Radbewegung: erst hin und her steigen, dann springen
- 2) Aus geradem Stand – Griff nicht mehr fix, sondern wird auf jeder Seite gelöst und neu angesetzt.

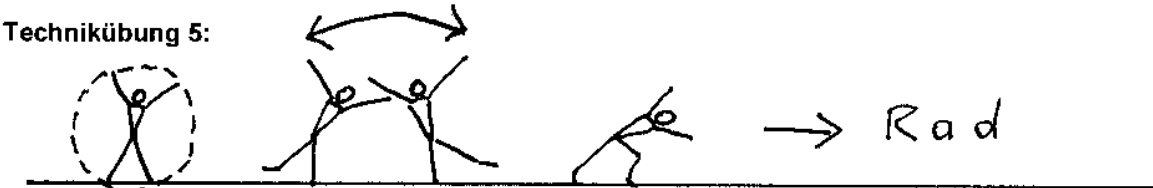
Technikübung 3:



F = Füße
H = Hände

Aufzeichnen der Hand- und Fußabdrücke auf Matte. (Förderung der weiten Schrittlänge!)

Technikübung 5:



Rad aus dem gespreizten Seitstand – im Stand hin und her Schaukeln (Arme und Beine sind die festen Speichen eines Wagenrades!) – dann Bewegungsversuch

3) Die häufigsten Fehler:

Es wird nur eine Seite geübt!!

Zu kurze Schrittlänge vor dem Rad. Dadurch erfolgt Ein Knicken in der Hüfte; Das Rad geht nicht über den Handstand bzw. kann nicht gut gestützt werden, weil Die Hüfte zu schnell über den Stütz rotiert.
(Gegenübung: Technikübung 3)



Überkreuztes Aufgreifen am Boden (=Vorstellungsproblem)
(Gegenübung: Technikübung 1, 4)

