

Handstandstützüberschlag seitwärts mit ¼ Drehung (Radwende):

1) Die wichtigsten Leistungsvoraussetzungen:

Stützkraft
Gut beherrschtes Rad

2) Methodik:

Bewegungsablauf:



Hopser – weiter Schritt nach vorne – Aufgreifen mit den Händen zueinander – Peitschbewegung zum Schließen der Beine mit gleichzeitiger ¼ Drehung

Technikübung 1:

Mehrere Räder in Serie turnen und höchstmögliches Tempo bei sauberer Ausführung!!

Technikübung 2:



Langsames Rad nur bis zum Handstand geturnt; mit Helfer. (Ausprägung der Stützphase)

Technikübung 3:



Auf zwei hintereinander gestellten Kästen (50 cm hoch): Rad mit ¼ Drehung zum Stand; Fingerspitzen zeigen zueinander. Je nach Fortschritt muss dann das Tempo des Beinschlages gesteigert werden.

Technikübung 4:



Ausführung am Boden aus dem Hopser – Als Abdruckhilfe wird ein Kastendeckel längs aufgelegt. Schritt vor dem Deckel, Stütz am entfernteren Ende des Deckels (weite Bewegung!)

3) Die häufigsten Fehler:

Schritt und Stütz sind zu kurz. Es kann keine Vorspannung zum Peitschen der Beine aufgebaut werden.

(Gegenübung: Technikübung 3,4 mit Kontrolle der Schrittweite (Fuß / Handmarkierungen zeichnen) und des Tempos)

Fehlende Spannung während der Handstandphase (Abdruck)
(Gegenübung: Technikübung 2)

