

Von der Hockwende über Rondat zum Stützüberschlag



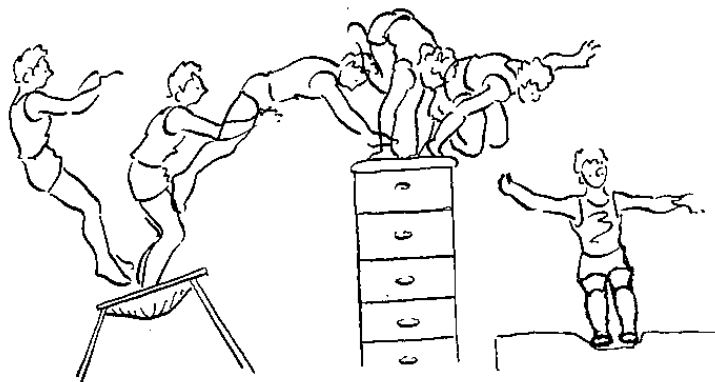
Voraussetzungen:

Minitrampolin: Korrekter Strecksprung u. Sprungerfahrung
Boden: Körperspannung; Stützen (Handstand) und Rad

Hockwende als Einstieg:

Hockwende über den Kasten quer: Absprung vom Minitrampolin. Hände auf dem Kasten im Querstütz aufsetzen. Mit dem Steigen der Hüfte verlässt eine Hand den Stütz und leitet die Vierteldrehung um den Stützarm ein. Vor der Landung den Körper durch Heben des Kopfes aufrichten. Das Körpergewicht durch eine weiche Landung auffangen. Die Hockwende mit 1/4 Drehung nach links und rechts ausführen!

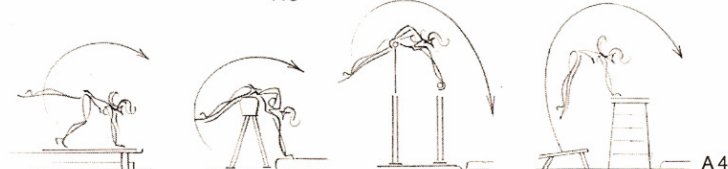
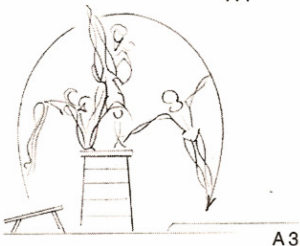
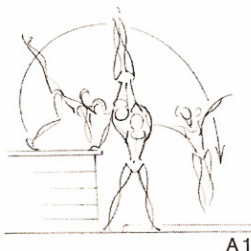
- Erleichterung: Hockwende aus dem Federn vom Minitrampolin, wobei die Lehrperson die Bewegung durch Schubhilfe an der Hüfte unterstützt.
- Das Gesäss mit gestreckten Beinen und gebücktem Körper in die Höhe strecken, den Winkel zwischen Oberkörper und Beinen zum Handstand öffnen und Abwenden mit 1/4 Drehung (Hochwende).



aus LM Bro3/Bd4 & Turnen und Sport in der Schule- Geräteturnen (vgl. unten)

Minitrampolin (Stützsprünge)

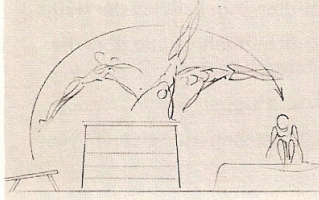
- 1 Hockwende Wie Hockwende Bock (→ S. 165)
2 Hochwende Hockwende



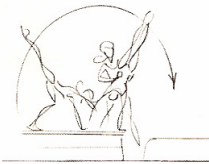
1. Stand auf längsgestelltem Kasten: Hochwende mit Partnerhilfe (Stützhilfe an den Hüften, Zughilfe am Oberarm)
2. Federn auf Minitrampolin zur Hochwende mit Partnerhilfe (Partner auf Kasten, Stütz- und Schubhilfe an den Hüften), beim Aufschwingen Stützhandwechsel zum Querstütz
3. Aus Anlauf mit und ohne Partnerhilfe; steigern der Kastenhöhe
4. Gerätebahn im Viereck (2 Geräte pro Station)

Rondat als Endform:

3 Überschlag seitwärts (Rad)

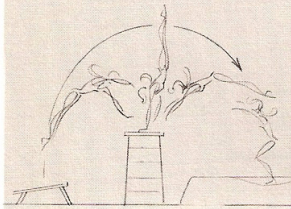


- T** 1. Vor dem Abstützen der näheren Hand $\frac{1}{4}$ Drehung des Körpers zum Seitstütz
2. Aufstützen der zweiten Hand und kräftiger Abstoss aus den Schultern
3. Landung im Seitstand auf der Weichmatte
- V** Überschlag sw auf dem Boden (Rad)



- A** 1. Stand auf Kasten längs:
Überschlag sw (Beine schliessen) mit Partnerhilfe (Dreh- und Stützhilfe an den Hüften)
2. Aus Anlauf und Absprung auf Minitrampolin:
Überschlag sw über den quergestellten Kasten mit Partnerhilfe (Stützhilfe an den Hüften, Zughilfe am Oberarm)
3. Überschlag sw über den längsgestellten Kasten, Landung auf Weichmatte

4 Überschlag seitwärts mit $\frac{1}{4}$ Drehung (Rondat)



- T** 1. Vor dem Abstützen der näheren Hand $\frac{1}{4}$ Drehung des Körpers
2. Beim Aufsetzen der entfernteren Hand ist die $\frac{1}{2}$ Drehung des Körpers beendet
3. Kräftiger, fast gleichzeitiger Abdruck der Hände und kräftiger Abstoss aus den Schultern (Hüften können dabei leicht gebeugt werden)
4. Hüften vor der Landung strecken
- V** Rondat am Boden → S. 52, S. 143



- A** 1. Rondat vom längsgestellten Kasten mit Partnerhilfe an Oberarm und Hüften
2. Vom Minitrampolin: Rondat über drei quergestellte Kastenelemente mit oder ohne Partnerhilfe (Partner auf dem Kasten, Dreh- und Stützhilfe an den Hüften)
3. Rondat über hohen Kasten oder Pferd (quer oder längs)

Stützüberschlag (Zusatz- Profi)

- Handstand korrekt
- Handstand aus dem Minitrampolinfedern auf Schwedenkasten an Wand
- Stützüberschlag über Schwedenkasten aus Minitrampolinfedern mit drei Hilfen
- Stützüberschlag über Schwedenkasten mit Anlauf

Hilfestellung aus www.gymfacts.ch:

H1



[Stützhilfe 1. und 2. Flugphase \(Einsteiger\)](#)

Die eine helfende Person steht vor dem Kasten und stützt am Oberschenkel vorne, die andere Person stützt die zweite Flugphase hinter dem Kasten an Schulter und unterem Rücken

H2



[Stützhilfe an Schulter, Oberschenkel und Rücken](#)

Stützhilfe am Oberschenkel vorne, unter der Schulter und am unteren Rücken. Die helfenden Personen sitzen auf dem Kasten und unterstützen beide Flugphasen.

H3



[Textilgriff oberer Rücken \(Fortgeschrittene\)](#)

Textilgriff am oberen und Stützhilfe im Bereich des unteren Rückens.