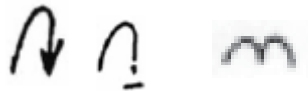


HANDSTÜTZ-SPRUNGÜBERSCHLAG VORWÄRTS

FLAVIO BESSI

	♀	♂
Nr. im CdP 2009	1.00	III 1

Symbol



Lern- und Leistungsvoraussetzungen

Konditionell

- Sprungkraft
- Schnellkräftige rückwärtige Muskel-schlinge

Technisch

- Anlauf-Absprung-Komplex
- Erfahrung mit Handstütz-Überschlag am Boden und an Hilfsgeräten

Anzustrebende Bewegungsmerkmale

- Kräftiger Absprung mit deutlichem Ferseneinsatz, Hüfte gestreckt
- Flache 1. Flugphase
- Beim Einstützen Hände vor der Schulter (keine Vorlage der Schulter)¹
- Gestreckte Arme (keine Beugung in den Ellenbogen)
- Kurze Stützphase, Blick zu den Händen
- Gespanntes und schnelles Verlassen des Geräts in der Senkrechten (der Abdruck beginnt vorher)
- Kopf nach dem Handabdruck zwischen den Armen
- Während der gesamten Bewegung fester Mittelkörper bis zum Stand

¹ Beim Einstütz beträgt der ARW ca. 150°, der Winkel zwischen der Körperlängsachse und dem Tisch ca. 40-60°



Methodik

Vor allem bei breitensportlichen Gruppen soll darauf geachtet werden, dass die Übenden am Anfang ausreichende Zeit haben, um sich auf die schwierigen koordinativen Anforderungen in der Kopfüber-Position zu konzentrieren. Dafür werden hier zwei methodische Schritte vorgestellt, die ansonsten nicht unbedingt notwendig sind.

- Handstand auf einem Kastendeckel und kontrolliertes Fallen auf den Rücken auf eine Weichbodenmatte.

☞ Die Helfer müssen vor allem dem Turner in den Handstand helfen und ihn dort fixieren. Erst wenn der Mittelkörper fest, der Kopf leicht im Nacken, die Schultern offen sind etc., darf der Turner losgelassen werden und in die Fallbewegung weiter geschubst werden.



- Aus dem Stand auf einer Erhöhung (Kasten, Tisch, Mattenberg etc.) schwingen in den Handstand und Trageüberschlag herunter mit zwei Partnern. Wichtig dabei ist vor allem die richtige Position des Kopfes. Er darf auf keinen Fall auf die Brust gebracht werden.

☞ Die Helfer unterstützen den Turner mit einer Hand an der Schulter und der anderen an der Oberschenkelrückseite. Bei schweren Turnern, indem sie mit Klammergriff am Oberarm halten, damit auch ein Nach-vorne-Fallen leichter verhindert werden kann.



- Mit einem Sprungbrett und Mattenberg oder Methodikblock aus dem Hüpfen Handstütz-Überschlag mit kräftigem Abdruck in die Rückenlage. Die Schulter darf nicht nach vorne fallen. Der Turner soll sich in der Senkrechten vom Sprungbrett lösen.
- $\frac{3}{4}$ Salto vw gestreckt in die Rückenlage auf Mattenberg
- Handstütz-Sprungüberschlag zur Rückenlage auf Mattenberg: Dabei deutlicher Ferseneinsatz bis zum Handstand ohne Vorlage der Schulter. Während der gesamten Bewegung fester Mittelkörper bis zur Rückenlandung. Nach dem Handstütz gespanntes und gestrecktes Fallen auf den Rücken. Um den Abdruck zu verbessern Landefläche (Mattenberg) höher als die Stützfläche bauen.
- Handstütz-Sprungüberschlag über einen Kleinkasten oder einen zweiteiligen Kasten. Das Gerät nach und nach erhöhen.



- Handstütz-Sprungüberschlag mit Minitramp



- Handstütz-Sprungüberschlag unter originalen Wett-kampfbedingungen



Begleitende Übungen

- Schräghandstand mit Abdruck: Der Trainer oder ein Partner greifen den Turner an den Unterschenkeln und schiebt ihn nach vorne. Dabei versucht der Übende die Schulter festzustellen und durch Abdruck abzuheben, so dass insgesamt eine Fortbewegung entsteht.



- Handstandhüpfen auch am Sprungbrett oder auf einem kleinen Gegenstand (Turnmatte etc.)

☹ Der Turner drückt nicht gleich ab, sondern macht eine Pause, bevor er versucht, abzudrücken.

😊 Das deutet auf fehlende Stabilität im Schultergürtel hin. Mehr Handstand und Spannungsübungen im Handstand trainieren



- Abspringen zum Handstand

👏 Die Helfer unterstützen den Turner mit einer Hand an der Schulter und der anderen an der Oberschenkelvorderseite



Für weitere begleitende Übungen siehe im Abschnitt „Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.“ unter „Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.“, S. Fehler! Textmarke nicht definiert..

Häufige allgemeine Fehler und Korrekturen

☹ Zu hohe 1. Flugphase: Nach dem Absprung bringt der Turner die Arme zu weit nach oben oder drückt die Brust nach oben (richtet sich stark auf).

😊 Hinweis auf eine flache 1. Flugphase und einen schnellen Einstütz. Die Schulter muss dabei auf der gleichen Höhe wie beim Absprung bleiben.

Manchmal hilft auch ein größerer Brettabstand. Allerdings ist diese Lösung für weiter führende Sprünge nicht geeignet, da die Zeit der 1. Flugphase verlängert wird.



☹ Der Turner beugt die Hüfte und bringt zunächst das Gesäß hoch. Die Füße bleiben unten.

😊 Übungen zur Fersenbeschleunigung durchführen



☹ Der Turner beugt die Hüfte und die Beine, um überhaupt in eine handstandsnahe Position zu kommen.

😊 Mit weniger Anlauf oder aus einem Niedersprung Absprung bis zum Handstand üben

Darauf bestehen, dass der Körper gestreckt bleibt: der Turner muss wissen, dass das erste Ziel zunächst die Erreichung des Handstands ist, nicht der Überschlag selbst.



☹ Arme gebeugt: (meistens mit zu tiefen Beinen). Das deutet auf fehlende Energie hin.

😊 Anlauf-Absprung-Komplex verbessern
Kräftigung der rückwärtigen Muskelschlinge



- ☹ Schultervorlage (in der Regel auch mit gebeugten Armen)
- 😊 Größerer Brettabstand, schnellere Armaktion des Nach-vorne-Greifens.

Mit weniger Anlauf oder aus einem Niedersprung Absprung bis zum Handstand üben

Kräftigung des Schultergürtels



- ☹ Der Kopf wird sofort auf die Brust genommen und dadurch gerät der Turner in eine Schultervorlage, die ihm meistens zum Einrollen zwingt.

- 😊 Beim Absprung bzw. in der ersten Flugphase einen Punkt an der Wand (oder die entfernten Tischkante) anschauen und danach die Hände



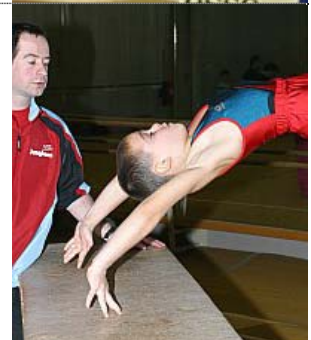
- ☹ Der Kopf wird in der 2. Flugphase auf die Brust genommen und bleibt nicht in Verlängerung des Oberkörpers.

- 😊 Visuelle Hilfe. Der Turner soll den Sprungtisch oder Kasten mit dem Blick fixieren.



- ☹ Zu später oder kein Abdruck. Der Turner fällt, nachdem er mühsam den Handstand erreicht hat.

- 😊 Anlauf-Absprung-Komplex verbessern und Kräftigung des Schultergürtels



- ☹ Die Arme werden sofort nach dem Verlassen des Geräts auseinander genommen. Das ist oft ein Hinweis, dass der Abdruck wegbleibt.
- 😊 Abdruck trainieren



Helfen und Sichern

- 👉 Bei allgemeinen, nicht so erfahrenen Turnern empfiehlt sich, Helfer sowohl vorne als auch hinten zu platzieren. Der Helfer vor dem Gerät beschleunigt den Turner an der Hüfte. Die hinteren unterstützen wie weiter oben beschrieben (entweder mit festem Klammergriff am Oberarm oder etwas freier mit einer Hand an der Schulter und der anderen an der Oberschenkelrückseite)



Vervollkommnung und weitere Entwicklung

Die weitere Entwicklung wird in der Ausbildung zum Trainer B aufgegriffen.

- Handstütz-Überschlag mit LAD
- Handstütz-Überschlag zur Dreherzeugung um die Breitenachse