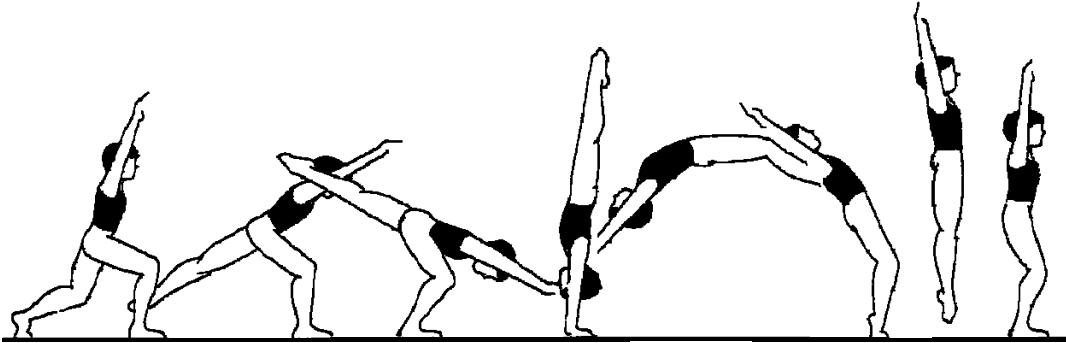


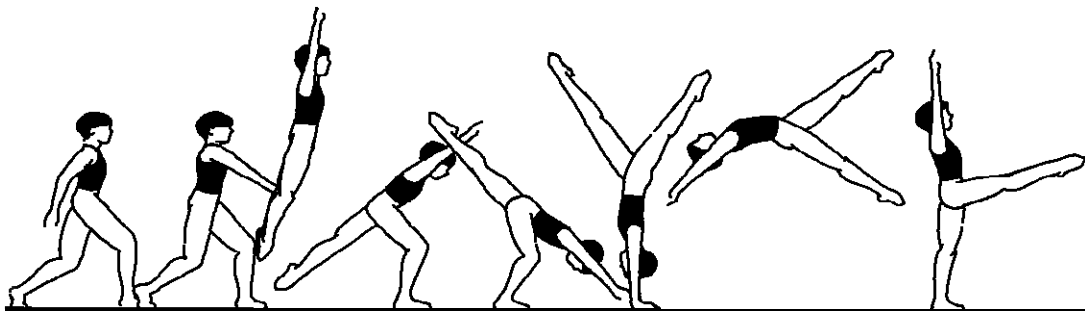
# Vom Handstand zum Handstützüberschlag - Schrittüberschlag

## Voraussetzungen:

- Handstand und „Flieger“ (Spannung)
- Brücke (aktive Beweglichkeit im Schulter- und Hüftbereich)
- Handstand-Hüpfer (Abdruck aus Schultern über gestreckte Arme)



*Handstützüberschlag – Landung beidbeinig*



*Schrittüberschlag – Landung einbeinig*

## Vorbereitung:

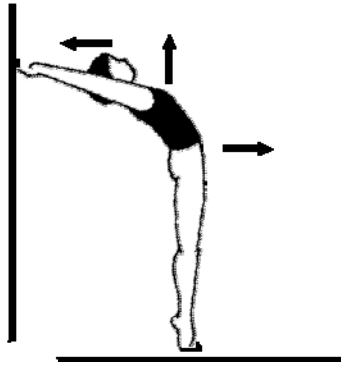
- Schaffen der Voraussetzungen bzgl. Stützkraft wie bei Handstand (Handstand-Hüpfer)
- Schaffen der Voraussetzungen bzgl. Rumpfkraft („Flieger“)
- zusätzlich Kennenlernen und Üben der „Aktivüberstreckung“ für nachfolgende Elemente

## Bewegungs-Beschreibung:

- Ausgangsposition und Beginn der Bewegung wie beim Handstand – jedoch aus Anhüpfer oder kurzem Anlauf heraus geturnt
- die Hände greifen weit nach vorne, mindestens eine Rumpflänge vor die Fußspitzen – aber kein Springen!
- kurz nach dem Abdruck aus den Schultern heraus (Senkrechte) schließen die Beine schnell zum Handstand mit aktiver Hüft- und Brustüberstreckung – kein Hohlkreuz!
- aus dieser „Vorspannung“ heraus erfolgt später der Übergang zu weiterführenden Elementen wie Überschlag – gymnastischer Sprung, Flugrolle oder Salto vw...
- je nach der folgenden Bewegung (Flugrolle, Salto, gymnastischer Sprung) werden die Füße mehr vor (stemmen > Salto, Flugrolle), unter (> gymn. Sprung) oder leicht hinter den Körper (> Radwende oder weiterer Überschlag) gestellt
- nach dem Abdruck soll eine deutliche Flugphase erkennbar sein – auch beim Schrittüberschlag! (s.o.)

## Methodische Schritte:

- zum Überprüfen der Schulterbeweglichkeit und zum Kennenlernen der aktiven Überstreckung: Stand vor einer Wand, ca. 1 Fußlänge entfernt, Po, Rücken, Schultern, Hinterkopf liegen flach an der Wand an, Arme gestreckt in Verlängerung der Wirbelsäule in Hochhalte, Ellbogen, Handrücken, alle Finger an der Wand. Zuerst Po von Wand lösen, dann in Ballenstand heben, danach Brustwirbelsäule von der Wand nach vorn-oben schieben, dann den Kopf (Blick zur Decke) lösen – *Handrücken bleiben an der Wand* – **Hinweis**: Po nach vorne, Brust nach oben, Kopf nach hinten!



- zum Kennenlernen der Beinbewegung während des Überschlags wird zum Handstand gegen eine Wand aufgeschwungen – *Weichboden (WB) senkrecht davor stellen* – beide Füße sollen gleichzeitig ankommen (gegen WB schlagen)
- Handstützhüpfer am Boden oder von einem Sprungbrett (Hände aufs Brett) herab
- dto. auch über kleines Hindernis (Schaumstoffrolle)
- dto. auf festen Weichboden (in Rückenlage) – *evtl. WB doppelt legen* (ca. 50-60 cm)
- Überschlag vom (hüfthohen) Kasten herunter mit Hilfeleistung (*Landung in aktiver Überstreckung auf festem Weichboden*) – festhalten!
- Überschlag vom (kniehohen) Kasten oder -deckel oder Bank herunter mit sofortigem Strecksprung (*Landung auf festem Weichboden, Niedersprung- oder Turnmatte*)
- Überschlag am Boden aus Anhüpfer mit sofortigem Strecksprung
- Überschlag aus dem Anlauf (3 Schritte plus Hopser) mit sofortigem Strecksprung
- Überschlag mit Abdruck über ein Hindernis hinweg – *Hände setzen vor dem Hindernis auf, die Landung erfolgt dahinter* (Keil, Mattenrolle, Pezziball, kleiner Kasten...)
- Überschlag mit nachfolgendem Element (gymn. Sprung, Flugrolle, Salto vw....)

## Fehler:

- alle Fehler, die auch beim Handstand vorkommen können – vor allem fehlende Körperstreckung!!!
- zusätzlich: keine Vorspannung der Rumpfmuskulatur in der Flugphase ➤ kein aktives „Überstrecken“ ➤ kein Tempo (Rotation) und/oder keine Höhe für nachfolgendes Prellen...
- Hände auswärts gedreht - Gefahr für Ellbogen (*besonders bei Mädchen*)
- Arme werden zu nah an den Füßen aufgesetzt statt die nur Bewegung des Oberkörpers mitzumachen, was zur Schultervorlage im Stütz führt ➤ kein Abdruck
- Arme werden gebeugt bzw. Kopf auf die Brust genommen ➤ kein Abdruck
- Fußaufsatz bei der Landung entspricht nicht den Erfordernissen des nachfolgenden Elementes
- Oberkörper bleibt nicht aktiv überstreckt, sondern rollt sich ein – Anhocken der Beine an den Körper ➤ Landung in der Hocke, kein Prellen mehr möglich...