



## BODEN

# METHODISCHE HINWEISE ZUR UMSETZUNG IM SPORTUNTERRICHT

### BEGRIFFE UND ABKÜRZUNGEN

- C- Position (überstreckt, Kopf gerade oder leicht im Nacken, Arme neben den Ohren)
- C+ Position (Rundrücken, Kopf gerade oder leicht auf der Brust, Arme neben den Ohren)
- Toter Punkt = Übergang von Vorschwing zu Rückschwung und umgekehrt
- VS / RS = Vorschwing / Rückschwung
- vw. = vorwärts
- rw. = rückwärts
- vl. = vorlings
- rl. = rücklings
- ARW = Arm-Rumpf-Winkel
- BRW = Bein-Rumpf-Winkel
- KSP = Körperschwerpunkt
- 4 Rahmenpunkte = Schulter- und Hüftpunkte
- Chassée = Nachstellschritt
- HWS = Halswirbelsäule

Damit Sie das Wettkampfangebot für Ihren Sportunterricht nutzen und einfach umsetzen können, hier einige Anregungen für sinnvolles Voraussetzungstraining, in der Schule machbare Organisationsformen sowie bekannte und bewährte methodische Schritte.

# BODEN

## SYSTEMATIK: REIHENFOLGE

- **VERTIKALE ABSPRÜNGE: HOCKSPRUNG, SPREIZSPRUNG... (AUS DEM STAND ODER KURZEM ANLAUF)**
- **ROLLEN VW. UND RW.**
- **HANDSTAND**
- **AUFSCHWINGEN ZUM HANDSTAND**
- **ABROLLEN AUS DEM HANDSTAND**
- **FELGROLLE RW.**
- **RAD LINKS, RAD RECHTS**
- **RAD MIT BEISTELLEN, RADWENDE**
- **HANDSTÜTZÜBERSCHLAG VW.**

## VERTIKALE ABSPRÜNGE

- Beidbeinig ohne und mit Anlauf.
- Einbeinig mit Anlauf (z.B. aus Chassée = Nachstellhüpfer).
- Verschiedene Positionen.
- Landungen einbeinig und beidbeinig.

## VORAUSSETZUNGEN:

- Explosivkraft aus dem Stand oder Sitz auf der Bank.
- Prellender Absprung, z.B. aus Dropjump (bei einem Dropjump handelt es sich um einen Tief-Hochsprung, bei dem der Springer aus einer vorgegebenen, geringen Höhe einen Niedersprung auf den Boden oder eine Kraftmessplatte ausführt, die die Landung prellend abfängt und wieder nach oben abspringt).
- Mittelkörperstabilität.
- Nachgebende Kraft für Landung.

## ORGANISATIONSFORM:

- Große Gruppen aus Sitz auf Langbänken.
- Partnerweise, dadurch vorgegebene Pausen.
- Stationstraining: Zirkel.

## METHODIK:

- Bevor gesprungen wird, sollte die Landung vorbereitet werden.
- Methodische Überlegungen sollten hauptsächlich bei komplexeren Sprüngen (mit Anlauf) angestellt werden.
- Bei einfachen Sprüngen, wie dem Strecksprung, wird eine gute Sprungkraft und Impulsübertragung durch abgebremsten Armschwung benötigt.
- Je höher der Sprung, desto mehr Zeit für die Positionen (Hocksprung, Spreizsprung, ...).
- Bei Sprüngen mit Drehungen, möglichst nicht in der Hüfte auslenken, sondern Drehung über Massenannäherung an die Drehachse (Arme) einleiten (leichter Drehabstoß auch denkbar).
- Aus dem Anlauf den Einsprung zum Absprung üben (mit Rücklage, da bei geradem Einsprung aus horizontaler Bewegung der Sprung mit Vorlage und nicht hauptsächlich vertikal ausgeführt wird).
- Koordination üben: Einsprung, Armschwung, Impulsübertragung vor Verlassen des Bodens.
- Bei einbeinigen Sprüngen aus dem Anlauf sollte das Augenmerk auf dem Erlernen des Chassée liegen. Dabei hohes Chassée zur Energiegewinnung (Lageenergie) und ein bis zwei Schritte in tiefe (fast 90 Grad) Kniebeuge, damit durch einen Stemmschritt ein möglichst hoher vertikaler Absprung erfolgen kann (z.B. Spagatsprung).

## HILFSTELLUNG:

- Bei Absprüngen mit zu viel Vorlage „Sandwichgriff“ am Bauch und am Rücken in Begleitung des/der Übenden nach oben.

## FEHLERMÖGLICHKEITEN:

- Vorlage
- Steife Landung.
- Impulsübertragung ungenügend (schlechter Rhythmus).
- Unzureichende Voraussetzungen in den Bereichen Kraft, Schnellkraft und Beweglichkeit.
- Fehlende Stabilität im Mittelkörper.



## ROLLEN VW. UND RW.

Rollen vw. oder rw. erfordern eine möglichst enge Rückenschaukel-Position sowie Rhythmusgefühl.

- Bei der Rolle vw. werden am Ende die Fersen schnell ans Gesäß gebracht, um aufstehen zu können (KSP über der Stützfläche).
- Bei der Rolle rw. sollte der Stütz sehr früh erfolgen, um Gewicht von der HWS zu nehmen.
- Bevor dies technisch erfüllt ist, sollte über Kastengassen die HWS-Belastung weggenommen werden.

### VORAUSSETZUNGEN:

- Rückenschaukel
- Stützkraft mit offenem ARW.
- Aktives Öffnen ARW.
- Beinkraft zum Aufstehen.

### ORGANISATIONSFORMEN:

- Große Gruppen an Mattenbahn, Turnmatten.
- Niedersprungmatten oder Weichböden.

### METHODIK:

#### Rolle vw.

- Rückenschaukel an Mattenkante (Füße tiefer als Gesäß).
- In Rückenlage auf dem Boden, hin und her rollen, mit dem entstandenen Schwung aufstehen.
- Aus Knie- oder Hockstand von einer höheren Ebene (KSP muss nicht gehoben werden), Stützaufnahme am Boden und nachgeben der Arme zum Abrollen und zum Stand.
- Intensivierung der Beinarbeit, dadurch größere Amplituden, höhere Belastung auf den Stützapparat, mehr Geschwindigkeit, dadurch höhere Koordinationsanforderungen.

#### Rolle rw.

- Rückenschaukel an Mattenkante (Füße tiefer als Gesäß).
- Aus dem Sitz (gegrätscht auf schmaler Kastengasse) rollen rw. über den Stütz auf der Schulter zum Kniestand auf den Kästen oder zum Stand in der Gasse (keine Berührung HWS mit Boden).
- Intensivierung der Dynamik.
- Aktives Öffnen ARW und frühes Aufsetzen der Hände (in einer Kastengasse), damit das Gewicht früh von der HWS genommen werden kann.
- Erhöhung der Anfangsgeschwindigkeit, damit der Körper zügig über den Stütz gebracht werden kann („Verhungern“ in der Phase der HWS-Belastung vermeiden).
- Immer wieder die frühe Stützaufnahme einfordern und einseitige, schiefe Rollen rw. sofort korrigieren.





## HILFESTELLUNG

### Aktive Hilfestellung Rolle vw.:

- Abrollbewegung mit einer Hand am Nacken unterstützen.

### Passive Hilfestellung Rolle vw.:

- KSP erhöhen beim Beginn der Rolle.
- Erleichterung beim Aufstehen durch tiefen Fußstütz.

### Aktive Hilfestellung Rolle rw.:

- Entlastung im Bauchbereich durch Hilfestellungs-Griff an der Hüfte nach oben.

### Passive Hilfestellung Rolle rw.:

- Gasse aus Kästchen oder Kastendeckeln, evtl. auch leicht schräg (Matte teilweise unter erstes Kästchen).

## FEHLERMÖGLICHKEITEN:

- Positionen können muskulär nicht gehalten werden.
- Falsche Kopfhaltung (im Nacken).
- Timing beim Beugen der Knie (Rolle vw.) zum Aufstehen.
- Zu langsames Öffnen ARW bei der Stützaufnahme (Rolle rw.).

## HANDSTAND

Der Handstand sollte ohne Hohlkreuz und mit einem offenen ARW ausgeführt werden.

### VORAUSSETZUNGEN:

- Aktives Öffnen ARW.
- Beckenaufrichtung durch Mittelkörpertraining.
- Stützkraft

### ORGANISATIONSFORMEN:

- An der Wand (Bauch/Rücken zur Wand).
- Mit Partner (2-er oder 3-er Gruppen).
- Mit Erleichterungen durch höhere Beinebene.
- Absprunghilfen (Minitramp, Sprungbrett, ...).

### METHODIK:

- Schwingen in den Handstand durch Erhöhung für die Füße zum Abstoßen.
- Gerader Handstand an der Wand (besser mit Bauch zur Wand, da hier der ARW geöffnet sein muss). Z.B. aus dem Liegestütz vor der Wand, Wand hochlaufen zum Handstand.

### HILFESTELLUNG:

- Von der Seite am Oberschenkel.

### FEHLERMÖGLICHKEITEN:

- Zuviel Kraftaufwand durch Winkel im Schulterbereich oder Hohlkreuzposition.
- Kopfhaltung fehlerhaft (Kopf im Nacken).
- Lockerer Mittelkörper (taktil).

## HANDSTAND AUFSCHWINGEN

Erhöhung der Bewegungsgeschwindigkeit durch Aufschwingen aus dem Stand. Kennenlernen des Ablaufes: Schwungbein-/Druckbeineinsatz aus der Ruheposition (erfordert mehr Krafteinsatz und macht die Bewegung deutlicher).

### VORAUSSETZUNGEN:

- Schwungbein nach hinten-oben schwingen.
- Druckbein strecken gegen Widerstand.
- Aktives Öffnen ARW.
- Stützkraft
- Mittelkörperfestigkeit auch in der Bewegung.

### ORGANISATIONSFORMEN:

- 3-er oder 4-er Gruppen (1x aktiv, 2x Hilfe, 1x Vorbereitung/Beobachtung).
- Auf Matte oder Handstandklötzen.



### METHODIK:

- Stütz auf dem Boden in Startstellung (ein Bein gebeugt, ein Bein gestreckt) und Aufschwingen in den flüchtigen Handstand (4-8x/Durchgang), Koordination Schwungbein/Druckbein.
- Gleiche Übung (höher Aufschwingen) gegen Hilfestellung oder Wand.
- Aus dem Stand gegen eine aufgestellte Weichbodenmatte: Hände mit deutlichem Abstand vom vorderen Fuß aufsetzen (so wird die Schultervorlage vermieden), nach vorne fallen (mit offenem ARW) und in den Handstand aufschwingen.

### HILFESTELLUNG:

- Von der Seite am Oberschenkel (Schwungbeinseite) im Klammergriff.
- Korrektur Kopfhaltung.
- Korrektur ARW durch Druck gegen die Schulter.
- Korrektur Mittelkörperposition.

### FEHLERMÖGLICHKEITEN:

- Rhythmusprobleme Schwungbein/Druckbein.
- Schultervorlage
- Ungenügendes oder spätes Öffnen des ARW.
- Mittelkörperfestigkeit
- Kopfhaltung





## HANDSTAND ABROLLEN

Aus dem geraden Handstand mit möglichst gestreckten Armen überfallen, Kinn geht zur Brust (Rundrückenposition), Abrollen und Aufstehen durch Anhocken wie bei der Rolle vw.

### VORAUSSETZUNGEN:

- Körperkontrolle
- Stützkraft
- Mittelkörperkraft (C+ und C- Position).
- Offener Arm-Rumpf-Winkel.
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Aufstehen durch Anhocken.

### ORGANISATIONSFORMEN:

- In 2-er oder 3-er Gruppen.
- An einer gepolsterten Wand oder Sprossenwand.
- Auf Bodenläufer oder auf Turnmatten.

### METHODIK:

Handstand ist bereits bekannt und die Voraussetzungen erarbeitet.

- Nutzung der Vorübungen für Rolle vw., Handstand und Felgrolle rw. (Baukastensystem).
- Von hinten beginnen: D.h. Schiffchen in C+ Position, schaukeln, aufstehen.
- Sprossenwand: Hände an Sprossenwand in Rückenlage und Kerze (C+Pos. Arme gerade), abrollen aufstehen.
- Aus dem Liegestütz zum Handstand an der Wand (Bauch zur Wand), hochlaufen, mit Sicherheitsstellung, ggf. Hilfestellung, Abrollen.
- „Überfallen“ mit gestreckten Armen in C+ Position (Kopf auf der Brust, wie vorher Kerze), Hilfestellung bremst, gibt Schülern damit Zeit.
- Wiederholung: Aufschwingen zum flüchtigen Handstand mit Hilfe.
- Aufschwingen zum Handstand und Abrollen.

### HILFSTELLUNG:

- Von der Seite.
- Alleine oder zu zweit.
- Hilfe im Aufschwung.
- Stabilisiert im Handstand.
- Bremst beim Abrollen.

### SICHERHEITSSTELLUNG:

Bereit zu allem wie oben, aber ohne aktives Eingreifen.

### FEHLERMÖGLICHKEITEN:

- Siehe Fehlermöglichkeiten Rolle vw..
- Arme gebeugt, dadurch „senkrechter Fall“ auf Schulterpartie, kein Rollen, kein Aufstehen.
- Kinn gerade oder hoch, dadurch gerader Rücken.

## **FELGROLLE RW. (ROLLE RW. ZUM HANDSTAND)**

Ähnlich wie die Rolle rw., nur mit mehr Dynamik. Die Felgbewegung erfolgt leichter durch Öffnen des BRW sowie durch Öffnen des ARW. Durch die höhere Dynamik/Ernergie, ist eine frühe Stützaufnahme zum Schutz der HWS wichtig.

### **VORAUSSETZUNGEN:**

- Wie bei Rolle rw..
- Öffnung ARW.
- Stabile C+ Position dynamisch.
- Rumpfbeuge für Abrollvorgang.

### **ORGANISATIONSFORMEN:**

- Voraussetzungen auf Bodenläufer nebeneinander.
- Felgrolle in Kleingruppen zu 3-5 Personen.

### **METHODIK:**

- Schiffchen schaukeln C+.
- Frühe Stützaufnahme über Kerze.
- Öffnen beider Winkel (zuerst BRW) .
- Parallel dazu Abrollen üben (Rumpfbeuge, KSP tief dann BRW öffnen (C+) zur Kerze).

### **HILFSTELLUNG:**

- Unterstützung der Öffnung BRW zur Entlastung Öffnen ARW im Klammergriff am Oberschenkel.
- Stabilisation Mittelkörper.

### **FEHLERMÖGLICHKEITEN:**

- Keine Impulsübertragung durch zu langsames Öffnen der Winkel.
- Zu später Handaufsatz, zu viel Belastung HWS.



## RAD (LINKS UND RECHTS)

Das Rad ist eine Rotation um die Tiefenachse und sollte von Beginn an links und rechts gelernt werden. Durch gute Voraussetzungen im Bereich Beweglichkeit, Mittelkörperstabilität und Stützkraft, können sehr schnell gute Fortschritte erlangt werden.

### VORAUSSETZUNGEN:

- Hüftbeweglichkeit
- Stützkraft mit offenem ARW.
- Mittelkörperstabilität

### ORGANISATIONSFORMEN:

- An einer gepolsterten Wand: Rad mit dem Rücken zur Wand sowie Rad mit dem Bauch zur Wand (weniger Ausweichmöglichkeiten).
- In einer gepolsterten Gasse (geht dann nur über die Position Seithandstand).
- Auf einer Linie.

### METHODIK:

- Ganzheitlich an einer gepolsterten Wand entlang (mit dem Rücken zur Wand).
- Schwächere Seite mit dem Rücken zur Wand.
- Beide Seiten mit dem Bauch zur Wand.
- Rad in einer gepolsterten Gasse.
- Rad auf Turnmatten.
- Rad auf Linien sowie Turnbank.

### HILFSTELLUNG:

- An der Körperrückseite über Kreuz greifen.
- Drehhilfe für die Tiefenachsendrehung.
- Hilfestellung greift früh zu.

### FEHLERMÖGLICHKEITEN:

- Schultervorlage
- Zu wenig Schwung-/Druckbeineinsatz.
- Mittelkörper nicht fest.



## RAD MIT BEISTELLEN: RADWENDE

Beim Rad mit Beistellen werden die Beine schnell hintereinander parallel aufgesetzt. Die Endposition ist mit Blick gegen die Bewegungsrichtung mit rundem Rücken. Bei der Radwende müssen die Beine schneller geschlossen werden. Der Abschwung der Beine erfolgt peitschenartig (Kurbet) und wird durch den Abdruck aus der Schulter sowie den Händen verstärkt.

### VORAUSSETZUNGEN:

- Wie beim Rad.
- Kurbet aus dem Handstütz.

### ORGANISATIONSFORMEN:

- Aufbau wie beim Rad.
- Mit Stütz auf Sprungbrett.
- Kurbet über (gewölbtes) Hindernis.

### METHODIK:

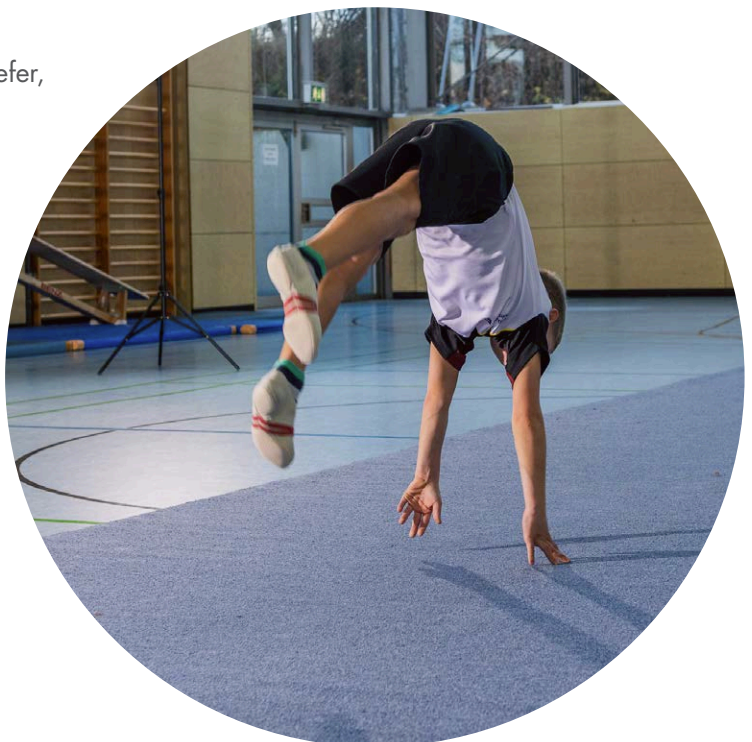
- Rad mit Beistellen:
  - Voraussetzungen für alle Phasen (auch Hopser schulen).
  - Rad auf Linie.
  - Rad mit beistellen auf Linie.
- Radwende:
  - Einsatz Kurbet auch über Hindernisse.
  - Radwende aus einbeinigem Kniestand (KSP tiefer, dadurch Überpotential für das Schwungbein).
  - Druckbeineinsatz schaffen.
  - Radwende aus Hopser.
  - Radwende aus Anlauf: Hopser.

### HILFSTELLUNG:

- Hilfestellung unterstützt hintereinander die erste 1/4 BAD zum Handstütz, dann die Tiefenachsrotation (wie beim Rad), dann die zweite 1/4 BAD und das Kurbet.
- Früh im Bereich der Taille greifen.

### FEHLERMÖGLICHKEITEN:

- Wie beim Rad.
- Zu später Beinschluss.
- Keine Rundrückenposition am Ende.
- Bei Radwende kein ausreichendes Kurbet.



## HANDSTÜTZÜBERSCHLAG VW.

Der Handstützüberschlag vw. ist ein schwieriges technisches Element, das viel Vorbereitung benötigt (Voraussetzungstraining). Psychologisch ist der Handstützüberschlag vw. einfacher als rw. (Flick-Flack) (Angstfaktor rw. springen), aber praktisch und energetisch schwieriger. Erfordert ist viel Kraft beim Öffnen des ARW, eine hohe Beschleunigung des Beinschwungs sowie die Stabilität im Mittelkörper.

### VORAUSSETZUNGEN:

- Gerader Handstand.
- Handstand aufschwingen und Handstandhüpfer.
- Landekraft
- Stützkraft
- Mittelkörperstabilität
- Koordination Schwungbein- Druckbeineinsatz.
- Offener ARW.

### ORGANISATIONSFORMEN:

- 3-er oder 5-er Gruppen.
- Stationstraining mit Zielelement und methodischen Schritten (bei methodischen Schritten kleinere Gruppen sinnvoller).

### METHODIK:

- Möglichkeit 1: Trageüberschlag
  - Hopser ohne und mit Anlauf.
  - Handstand schwingen dynamisch gegen WBM.

- Handstandhüpfen vom Brett oder an einer Kante nach oben.
- Von variabler Kastentreppe (nach und nach mehr eigene Aktion, mehr Schwungbein/Druckbein und feste Schulter).
- Handstützüberschlag vom Brett auf WBM mit Hilfe.
- Möglichkeit 2: Über Akrorolle/Bodenläufer-Rolle
  - Hopser ohne und mit Anlauf.
  - Handstand schwingen dynamisch gegen WBM.
  - Handstand schwingen mit Rolle (Rolle „geht erst entgegen“).
  - Überschlag aus Anlauf und Hopser an der Rolle entlang.
  - Überschlag vom Brett mit Hilfe über die Rolle oder ohne.

### HILFESTELLUNG AKTIV JE NACH PROBLEMFELD:

- Schultervorlage: Druck gegen die Schulter.
- Zu wenig Geschwindigkeit: Beschleunigung Oberkörper.
- Mittelkörper-Instabilität: „Sandwichgriff“ zur Stabilisation.
- Landungssicherung: Zeit geben, nach oben heben.
- Rotation verstärken (exzentrischer Stoß).
- Hilfe und Sicherung am Beckenkamm.

### HILFESTELLUNG PASSIV JE NACH PROBLEMFELD:

- Energiezufuhr: Durch höhere Lageenergie zu Beginn (Kastentreppe).
- Sicherheit: Durch Akrorolle/Bodenläufer-Rolle.
- Flughöhe: Durch Stütz auf Sprungbrett.

### FEHLERMÖGLICHKEITEN:

- Schultervorlage
- Ungenügender Rhythmus Schwungbein-/Druckbeineinsatz.