



Bodenturnen

Rad / Radschlag

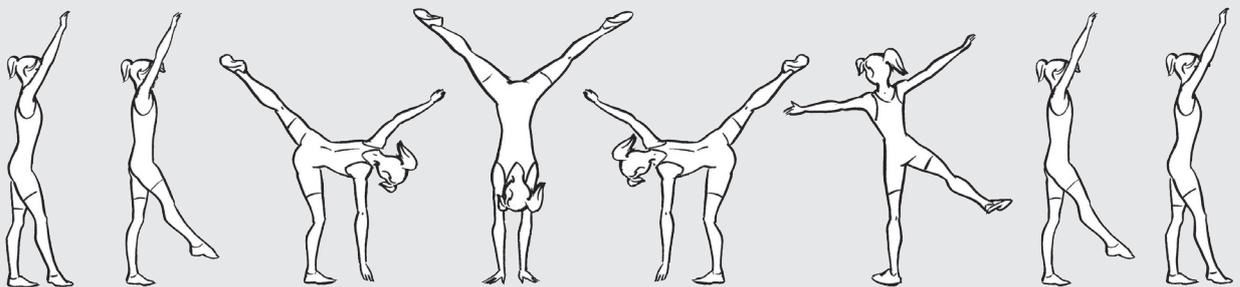
Ziel: Die Schüler erlernen die Technik des Radschlags.

Material: 2 Langbänke, 2 Kastendeckel, 2 Niedersprungmatten, 14 Turnmatten, 2 Softbälle, 1 Tennisball, 8 Bodenmarkierungen (aus Gummi), 1 Rolle Toilettenpapier, 8 DIN-A4-Blätter beschriftet mit den Zahlen 1–8

Theoretischer Hintergrund

Das Rad bzw. der Radschlag, auch Handstützüberschlag genannt, ist ein Basiselement beim Bodenturnen, kann aber unter anderem auch auf dem Schwebebalken geturnt werden. Es handelt sich um eine Scherbewegung, die aus dem Handstand durchgeführt wird. Das Rad kann mit oder ohne Anlauf geturnt werden.

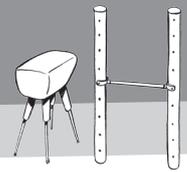
Die folgende Technikbeschreibung ist so gestaltet, dass das Rad mit dem rechten Bein eingeleitet wird. Ausgangsposition ist eine leichte Schrittstellung, die Arme werden senkrecht nach oben gestreckt. Das rechte Bein holt Schwung und macht einen Ausfallschritt nach vorne. Der Rumpf wird nach vorne unten abgesenkt. Die Hände setzen nacheinander auf einer gedachten geraden Linie auf dem Boden auf (zuerst die rechte, dann die linke Hand). Gleichzeitig lösen sich die Füße vom Boden (zuerst der linke, dann der rechte Fuß). Parallel wird eine Vierteldrehung eingeleitet, sodass sich der Körper schließlich auf einer Achse mit der gedachten geraden Linie befindet, die Beine sind gegrätscht (gegrätschter Seithandstand). Die Hände lösen sich nacheinander wieder vom Boden (zuerst die rechte, dann die linke Hand), die Füße setzen nacheinander wieder auf dem Boden auf (zuerst der linke, dann der rechte Fuß). Der Oberkörper wird wieder aufgerichtet, die Arme werden nach oben ausgestreckt.



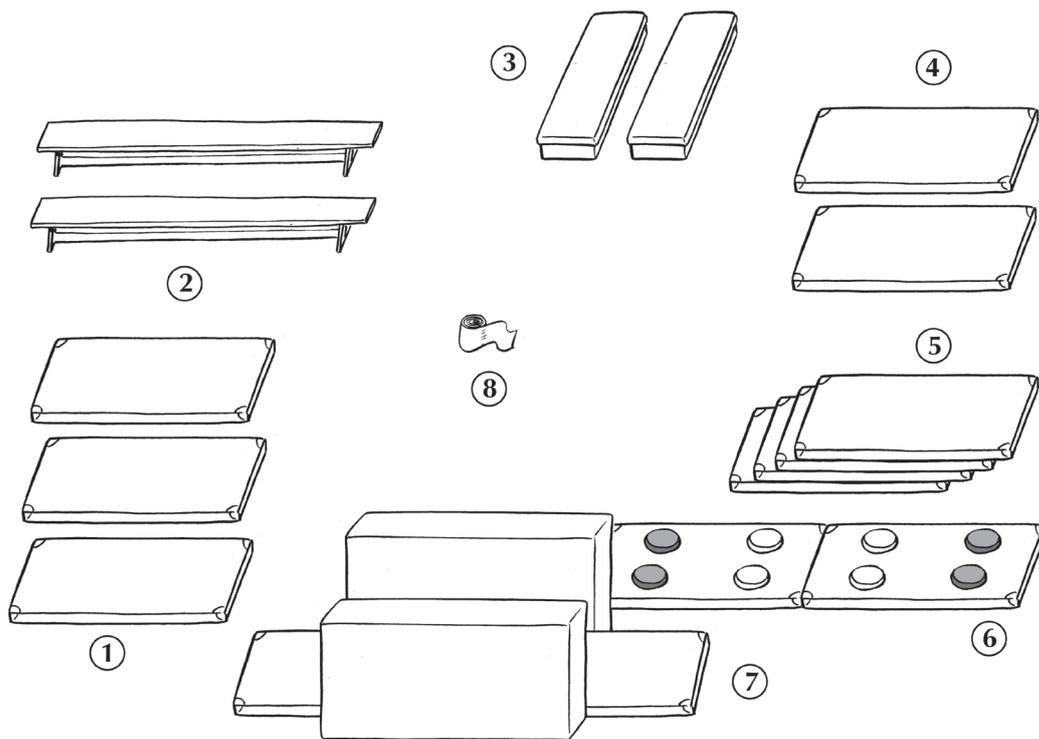
Aufwärmen und vorbereiten

1. Aufbau der Geräte

Die Schüler bauen unter Anleitung des Lehrers die Stationen der Methodischen Übungsreihe (siehe Erarbeitung Praxis) auf. Der Lehrer teilt die Klasse in 8 Gruppen ein. Jede Gruppe baut eine Station auf. Die Stationen werden in einem Kreis der Reihe nach aufsteigend angeordnet. Zusätzlich kann jede Station mit der entsprechenden Stationsnummer gekennzeichnet werden (DIN-A4-Blätter mit den Zahlen 1–8).



- Station 1: 3 Turnmatten in einem Abstand von ca. 1 m nebeneinander
- Station 2: 2 Langbänke in einem Abstand von ca. 2 m nebeneinander
- Station 3: 2 Kastendeckel in einem Abstand von ca. 2 m nebeneinander
- Station 4: 2 Turnmatten in einem Abstand von ca. 1 m nebeneinander
- Station 5: 4 Turnmatten, die seitlich versetzt in Form einer Treppe übereinandergelegt werden; Breite der Stufen ca. 50 cm
- Station 6: 2 Turnmatten hintereinander, auf den Turnmatten 2 Reihen mit 4 Bodenmarkierungen in einem Abstand von 1,5 m. Zum Anbringen der Bodenmarkierungen turnt der Lehrer das Rad und bringt die Markierungen jeweils an den Punkten an, an denen Hände und Füße den Boden berührt haben.
- Station 7: 2 Niedersprungmatten auf der Längsseite hochkant aufgestellt (die eine Niedersprungmatte lehnt an der Wand, die andere wird von Mitschülern gehalten), dazwischen 3 Turnmatten in einer Reihe
- Station 8: 1 Rolle Klopapier



2. Allgemeines Aufwärmen

Jägerball



2 Schüler der Klasse werden als Jäger bestimmt. Jeder Jäger hat einen Softball. Die Schüler bewegen sich frei in der Halle. Ziel der Jäger ist es, möglichst viele Mitschüler (= Hasen) mit dem Softball abzuwerfen. Wurde ein Hase getroffen, ist er verwundet und muss im Grätschstand stehen bleiben. Gelingt es einem Mitschüler, durch die Beine des verwundeten Hasen zu krabbeln, ist dieser wieder geheilt und kann weiterhin am Spiel teilnehmen. Das Spiel ist beendet, sobald alle Mitschüler abgeworfen wurden. Alternativ kann der Lehrer das Spiel auch nach Ablauf einer vorgegebenen Zeit beenden.

3. Dehnen

Da beim Radschlag Muskelpartien des gesamten Körpers beansprucht werden, sollte ein umfassendes Dehn- und Mobilisierungsprogramm durchgeführt werden (siehe S. 10/11). Dabei sollte die Oberschenkelinnenseite besonders ausgiebig gedehnt werden und die Handgelenke sollten durch Drehbewegungen ausreichend mobilisiert werden.



Erarbeiten und üben

1. Erarbeitung Theorie



Der Lehrer turnt den Schülern ein Rad vor. Alternativ kann auch ein kurzes Video gezeigt werden. Die Schüler äußern sich hierzu. Nach einer weiteren Demonstration werden die einzelnen Phasen der Bewegungsausführung – ggf. auch mithilfe einer Bildfolge – im Detail besprochen (siehe Theoretischer Hintergrund). Wichtig ist, dass die Schüler erkennen, dass das Rad auf einer geraden Linie in einer Achse geturnt werden soll.

Anschließend wird die Hilfestellung besprochen. Die Schüler stellen zunächst Vermutungen an, wie eine geeignete Hilfestellung aussehen könnte. Dann demonstriert der Lehrer die Hilfestellung gemeinsam mit einem geübten Schüler. Der Schüler macht einen Ausfallschritt nach vorne und setzt beide Hände in einer geraden Linie auf dem Boden auf. Der Lehrer unterstützt den Schüler an der Hüfte. Sollte der Schüler das Rad bereits beherrschen, kann auch die komplette Bewegungsausführung mit Hilfestellung demonstriert werden. Wichtig ist, dass der Turnende bei der Bewegungsausführung stets begleitet wird, d. h. die Hilfestellung läuft mit. Der Turnende wird dabei an der Hüfte unterstützt.



2. Erarbeitung Praxis

Methodische Übungsreihe

Bevor die Schüler mit den Übungen beginnen, demonstriert der Lehrer zunächst alle Übungen, erklärt den Schülern die Ausführung und gibt Hinweise zur Hilfestellung.

Die Stationen werden der Reihe nach aufsteigend durchlaufen. Die Schüler entscheiden dabei selbst, wann sie zur nächsten Station wechseln. Sollten die Schüler bei einer Ausführung Schwierigkeiten haben, kehren sie zur vorherigen Station zurück.

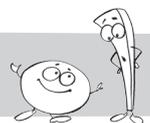
Die Schüler gehen paarweise zusammen und leisten sich gegenseitig Hilfestellung.

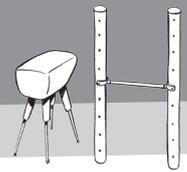
Der Lehrer beobachtet die Schüler und greift ggf. unterstützend oder korrigierend ein.

Hinweis: Die Bewegungsausführung wird hier jeweils mit dem rechten Bein beginnend beschrieben.

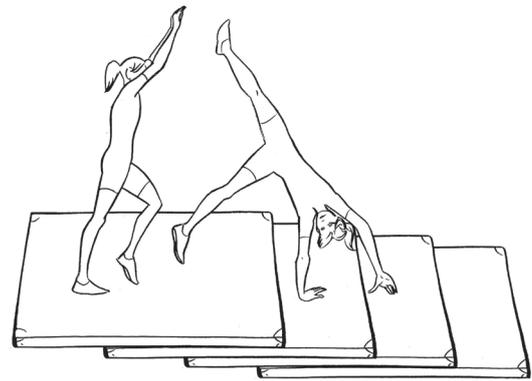
- **Station 1: Scherhandstand auf der Matte:** Die Schüler stehen im aufrechten Stand auf der Turnmatte. Sie holen mit dem rechten Bein Schwung und machen einen Ausfallschritt nach vorne. Gleichzeitig beugen sie den Rumpf nach vorne unten, setzen beide Hände auf der Matte auf und schwingen sich auf die Hände. Dabei lösen sie zunächst das linke, dann das rechte Bein in Form einer Scherbewegung vom Boden. Die Beine werden zunächst nur ein wenig angehoben. Die Schüler gehen nicht in die Senkrechte. Die Füße setzen nacheinander wieder auf dem Boden auf – zuerst der linke, dann der rechte Fuß. Die Schüler kommen zurück in den aufrechten Stand.

Je höher die Beine angehoben werden, desto anspruchsvoller ist die Übung. Hierfür wird eine Sicherheitsstellung benötigt.





- **Station 2: Schere über die Langbank:** Die Schüler stellen sich auf die rechte Seite der Langbank. Sie holen mit dem rechten Bein Schwung und machen einen Ausfallschritt nach vorne. Sie setzen beide Hände auf der Langbank auf, lösen das linke und dann das rechte Bein vom Boden und schwingen mit den Beinen in der Scherbewegung über die Langbank auf die linke Seite. Hier setzt zunächst der linke Fuß auf dem Boden auf, dann der rechte. Dann schwingen die Schüler wieder zurück auf die rechte Seite. Die Schüler wiederholen die Bewegungsausführung, bis das Ende der Langbank erreicht ist.
- **Station 3: Schere über den kleinen Kastendeckel:** Es wird die gleiche Übung ausgeführt wie zuvor, nun aber setzen die Schüler die Hände auf einem Kastendeckel auf. Zudem werden die Hände nun nacheinander aufgesetzt, d. h. erst die rechte Hand, dann die linke. Die Schüler wiederholen die Bewegungsausführung mehrere Male.
- **Station 4: Schere über die Matte:** Es wird die gleiche Übung ausgeführt wie zuvor, nun aber stehen die Schüler auf einer Turnmatte und setzen ihre Hände auf der Matte auf. Der Körper ist dabei noch nicht senkrecht. Die Schüler wiederholen die Bewegungsausführung mehrere Male. Bei dieser Übung wird eine Hilfestellung benötigt (siehe Erarbeitung Theorie).
- **Station 5: Rad an der Mattentreppe:** Die Schüler stehen im aufrechten Stand auf der obersten Matte. Sie holen mit dem rechten Bein Schwung, machen einen Ausfallschritt nach vorne, beugen den Rumpf nach vorne unten und setzen ihre Hände nacheinander auf den Stufen der Mattentreppe auf. Gleichzeitig lösen sie zunächst das linke, dann das rechte Bein in Form einer Scherbewegung vom Boden und kommen in die Senkrechte. Die Hände lösen sich nacheinander wieder von den Matten (zuerst die rechte, dann die linke Hand), die Füße setzen nacheinander hinter den Matten auf dem Hallenboden auf (zuerst der linke, dann der rechte Fuß). Der Oberkörper wird wieder aufgerichtet. Die Schüler wiederholen die Bewegungsausführung mehrere Male. Bei dieser Übung wird eine Hilfestellung benötigt (siehe Erarbeitung Theorie).



Diese Übung hilft den Schülern dabei, in die senkrechte Bewegungsausführung zu kommen.



- **Station 6: Rad mit Bodenmarkierungen:** Die Schüler führen nun die komplette Bewegungsabfolge des Radschlags aus (siehe Theoretischer Hintergrund). Sie setzen dabei ihre Hände und Füße auf den Bodenmarkierungen auf. Die Schüler wiederholen die Bewegungsausführung mehrere Male. Bei dieser Übung wird eine Hilfestellung benötigt (siehe Erarbeitung Theorie).

Die Bodenmarkierungen helfen den Schülern, die Hände und Füße auf einer geraden Linie auf dem Boden aufzusetzen.



- **Station 7: Rad durch die Mattengasse:** Die Schüler führen die komplette Bewegungsabfolge des Radschlags (siehe Theoretischer Hintergrund) in der Mattengasse zwischen den beiden Niedersprungmatten aus. Schüler, die dabei die Niedersprungmatten berühren, haben ihre Beine nicht ausreichend gestreckt.

Diese Übung ist für den Feinschliff. Die Schüler müssen hier Körperspannung halten und ihre Beine komplett durchstrecken.

