

Datum: 28.4.20



Schule
Rüscheegg

Handstand üben – neue Übungen

Fach:	Sport	LP:	S. Badertscher J. Aebischer
Thema:	Handstand	Stufe:	4.-6. Klasse
Lernziele/ Lernauftrag:	<ul style="list-style-type: none">• Du arbeitest am Handstand weiter → Führe das Blatt «Mein Training für den Handstand» weiter.• Die restlichen Informationen stehen auf dem Auftragsblatt vom 21. April.		
Zeit:	Bis 5. Mai		
Korrigieren/ Einreichen	Einreichen: <ul style="list-style-type: none">• Die Tabelle «Mein Training für den Handstand» als Foto oder du füllst das Blatt am Laptop im Classroom aus.• Du schickst ein kurzes Video oder 1-2 Fotos von deinem Training an deine Lehrperson.		
Hinweise:	<ul style="list-style-type: none">• Classroom fehlte letzte Woche noch... und niemand hat sich beklagt 😊. Jetzt ist Classroom im Sport freigegeben.• Bei manchen Übungen brauchst du vielleicht Hilfe von einem grösseren Kind/Jugendlichen oder einer erwachsenen Person.• Du musst den Handstand nach dem Fernunterricht nicht können.• Bis zum Ende des Fernunterrichtes kommen noch weitere Übungen dazu.		

Handstand – Die neuen Übungen

Der Lift



Frage ein älteres/grösseres Geschwister oder einen Erwachsenen als Partner um Hilfe.

1. Du bist in der Liegestützposition.
2. Dein Partner greift dich an den Fussknöcheln und fährt mit deinen Füßen langsam nach oben – wie ein Lift.
3. Du musst steif und flach bleiben wie ein Brett. Knicke nicht ein wie eine Hängebrücke!
4. Dein Partner fährt mit deinen Füßen langsam wieder nach unten und setzt sie ab.

Wandhandstand

Frage ein älteres/grösseres Geschwister oder einen Erwachsenen als Partner um Hilfe.



1. Wie bei der Eselsleiter gehst du die Wand zuerst hoch, bis du ganz gestreckt bist.
 2. Stosse dich sachte von der Wand ab, dein Partner passt auf, dass du nicht zu weit kippst.
 3. Dein Partner hält dich an den Oberschenkeln fest.
- Tipp:** Wenn du den Handstand schon fast kannst, reicht es vielleicht, wenn du nur die Faust deines Partners zwischen deinen Füßen einklemmst.