

Datum: 21.4.20



Schule
Rüscheegg

Handstand üben

Fach:	Sport	LP:	S. Badertscher J. Aebischer
Thema:	Handstand	Stufe:	4.-6. Klasse
Lernziele/ Lernauftrag:	<ul style="list-style-type: none">• Du liest die Anleitung sorgfältig durch. Besonders den Teil «Regeln».• Du weisst, wie du dich für das Training aufwärmst.• Du weisst, worauf du beim Training für den Handstand achten musst.• Du trainierst 2x an unterschiedlichen Tagen jeweils ca. 10 Minuten für den Handstand.• Du passt das Training für dich an: Es soll anstrengend sein, aber immer sicher und ohne Schmerzen.• Du kannst die Übungen sicher und korrekt machen. Achte z.B. auf eine gute Körperhaltung.• Du dokumentierst deine Trainings mit dem Blatt «Mein Training für den Handstand».		
Zeit:	1 Woche, bis 28. April		
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">• Frage deine Eltern wo du trainieren kannst.• Das Blatt «Mein Training für den Handstand findest du in den Sportunterlagen und im Classroom im Kurs «Handstand üben».• 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.		

Schritt für Schritt zum Handstand



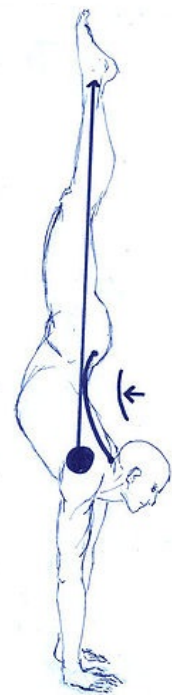
Ganz so wie auf dem Bild wirst du in den Sommerferien wohl nicht auf den Gipfeln posieren können. Den Handstand zu können, fühlt sich aber wirklich toll an. Für diese grosse Ziel muss man kleine Schritte gehen und heute startest du damit.

Ganz wichtig:

- Wärme dich immer gut auf.
- Übe nicht zu lange, dafür regelmässig. 10 Minuten sind genug.
- Die Übungen sind streng, sie dürfen aber nicht weh tun.
- Wenn du dich bei einer Übung unsicher fühlst, fragen deine Eltern oder ältere Geschwister um Hilfe.
- Frage deine Eltern, wo du üben darfst.
- Zeige deinen Eltern die Übungen – sie können kontrollieren, dass du kein hohles Kreuz machst.
- Notiere deine Trainings auf dem Blatt mit der Tabelle.

So nicht!

Der Mann im Bild macht ein hohles Kreuz. Immer schön den Bauch einziehen und anspannen.



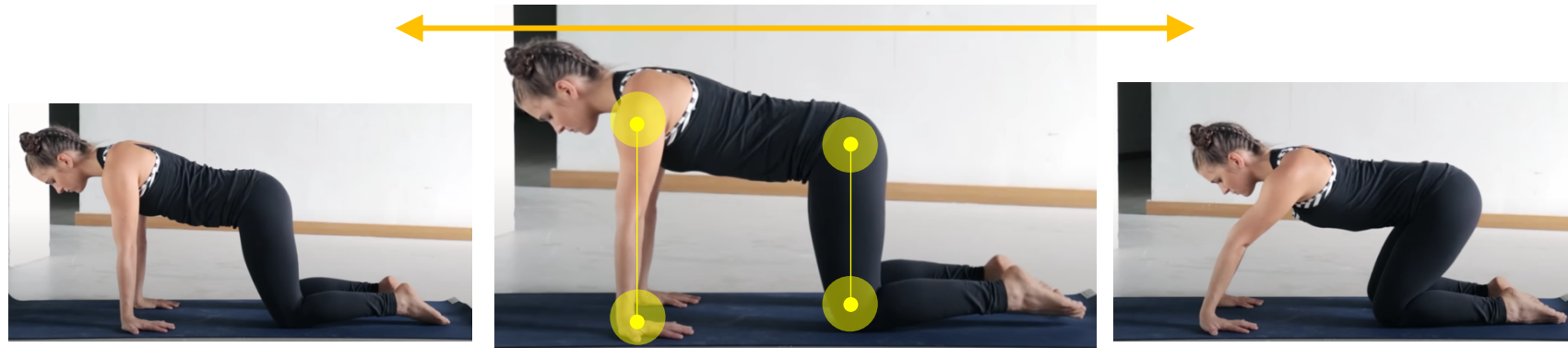
Handstand – Aufwärmen

Aufwärmen ist sehr wichtig, denn deine Gelenke und Muskeln müssen bereit sein. Mache die Übungen für Handgelenke, Ellenbogen und Schultern langsam und vorsichtig.

Hampelmann – 20x

Handgelenke – 1

1. Suche dir eine weiche Unterlage (dickes Handtuch, Gymnastikmatte, Rasen, Teppich).
2. Gehe auf alle Viere: Achte darauf, dass deine Hände über den Schultern sind und Knie unter der Hüfte.
3. Drehe die Hände nach aussen, bis die Finger zu deinen Knien schauen und die Daumen nach aussen.
4. Schiebe deinen Körper langsam 4-5x vor und zurück. Es darf ziehen, aber nicht weh tun.



Handgelenke – 2

1. Bleibe in der gleichen Position.
2. Drehe deine Hände auf den Handrücken, jetzt schauen die Daumen in die Mitte.
3. Schiebe deinen Körper wieder 4-5x vor und zurück.



Handgelenke – 3

1. Im Sitzen oder Stehen.
2. kreise deine Handgelenke in einer 8 und zähle dabei langsam auf 15.

Hampelmann – 20x

Ellenbogen – 1

1. Im Sitzen oder Stehen.
2. Kreise deine Ellenbogen und zähle dabei langsam auf 15.

Schultern – 1

1. Im Stehen.
2. Arme 10x langsam vorwärts kreisen.
3. Arme 10x langsam rückwärts kreisen.

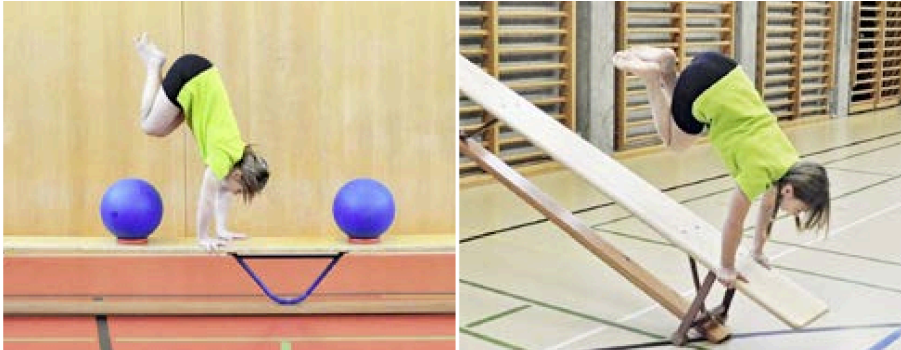
Schultern – 2

1. Im Stehen oder Sitzen.
2. Du brauchst z.B. einen Gurt, ein Handtuch, einen Besen, ...
3. Führe die Bewegung wie in den Bildern durch: Kreise mit den Armen um deinen Kopf. Deine Arme müssen **immer gestreckt** bleiben aber ohne Murks, schön sanft! Auf beide Seiten 5 langsame Kreise.
 - Einfacher: Die Hände weiter auseinander
 - Schwieriger: Die Hände näher beieinander



Handstand – Die Übungen

Hasenhüpfen/ Hockwende



Suche dir eine kleine Mauer, einen liegenden Baumstamm oder eine Bank ohne Rückenlehne.

Hüfe von einer Seite auf die andere, wie auf den Bildern.

Hüpfe nicht schnell, sondern hoch!

Bringst du deine Hüfte auch so hoch wie das Mädchen? Sie ist schon fast im Handstand!

6 x hüpfen – Pause, 6x hüpfen – Pause, 6x hüpfen – Pause.

Hände – Schultern – Hüfte alles auf einer Linie



Suche dir für deine Füße einen Hocker, einen Stuhl, eine kleine Mauer, ... sogar dein Bett funktioniert.

Die Frau im Bild hat Hände, Kopf, Schultern und Hüfte fast perfekt auf einer Linie. Schaffst du das auch? Kopf schaut in Richtung Füße, kein hohles Kreuz!

Aus dieser Position kannst du langsam in die Knie gehen und dann die Beine wieder strecken, so dass du in die Position zurückkommst.

4x – Pause, 4x – Pause, 4x Pause

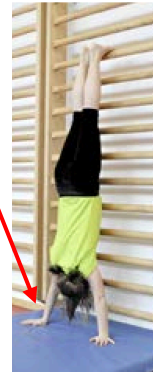
Eselsleiter



Suche dir eine Wand, die du mit deinen Füßen berühren darfst. Ein stabiler Baum geht auch.

Wandere mit deinen Füßen langsam hoch. Gehe nur so hoch wie du dich getraust. Je höher du gehst, desto näher musst du mit den Händen an die Wand. Schau die Wand an, nicht den Boden.

Vergiss nicht: Hände, Schultern und Hüfte sollen auf einer Linie sein. Kein hohles Kreuz!
Kannst du auf 10/20/30 zählen?



In Runden



Suche dir einen stabilen Hocker, eine kleine Mauer, einen liegenden Baumstamm oder eine Bank. Nun drehst du entweder wie das Mädchen im Bild runden oder du gehst hin und her. Auch hier gilt, kein hohles Kreuz!