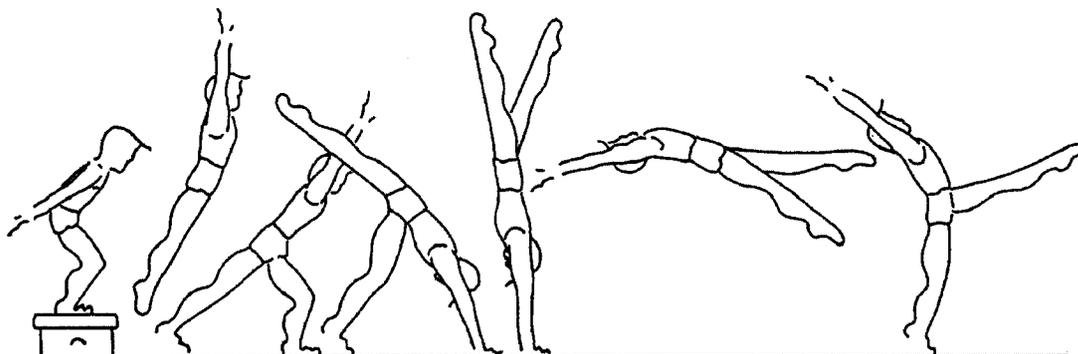


## Boden: LSF Überschlag vw



### Technische Beschreibung

1. Anlauf zum Handstand in leichter C+ Pose, schnelles Abstossen aus den Schultern
2. Kurbet zu C- Pose, Blick zu den Händen

### Voraussetzungen

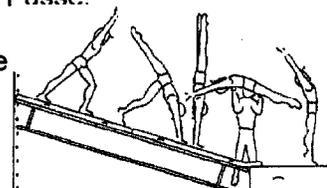
1. Handstand
2. Handstandhüpfen
3. Orientierungsfähigkeit
4. Kurbetbewegung im Handstand

### Fachgrundlagen GETU: Kernposen

1. Kernpose 2: Hochhalte
2. Kernpose 3: Handstand
3. Kernpose 9: Kurbet (im Handstand)

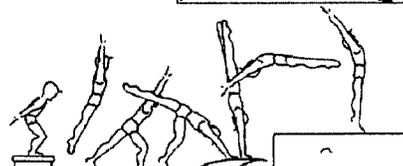
### Methodik 1: Erweben und Festigen – Voraussetzungen schaffen

1. Kurbet im Handstand mit Partnerhilfe
2. Handstandschwingen: Arme in Hochhalte, vorderes Bein beugen, in leichtem C+ auf Arme fallen lassen bei gleichzeitigem Hochschwingen der Beine zu einem dynamischen Strecken des Hüftwinkels.  
Hände sehen; Aufstehen mit Armen in Hochhalte
3. Handstandstützhüpfen: Arme in Hochhalte, Vorsritt mit starkem Beugen des vorderen Beines, Oberkörper in leichtem C+ auf Hände fallen lassen, hinteres Bein bleibt in der Verlängerung des Körpers, sobald die Hände den Boden berühren dynamisches Abstossen aus den Schultern bei gleichzeitigem Schliessen der Beine kurz vor der Vertikalen+ zum Handstandhüpfen.
4. Handstandhüpfen aus Anlauf mit anschliessender BA-Drehung durch 2 Helfer: Anlaufsprung mit Armführung in Hochhalte, ab Vorsritt wie oben, Helfer greifen an Schultern und unter dem Gesäss und drehen Tu auf die Füsse.  
Tu immer Hände ansehen!
5. Ab schräger Ebene (Langbänke an Sprossenwand) in dicke
6. Über grossen Gym-Ball

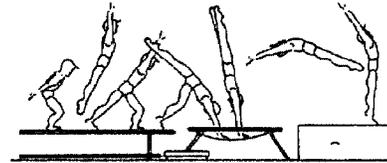


### Anwenden und Variieren – Vielfalt ermöglichen

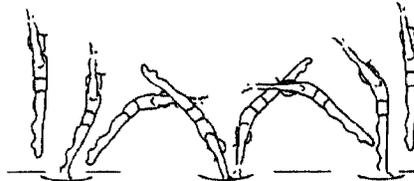
7. Variation in der Unterlage:  
- von Kastenoberseite - Stütz auf Reutherbrett  
auf 16er- oder 40er Matte;



- von Kastenoberteil - Stütz auf Minitramp -  
Landung auf dicke Matte



- auf dem grossen Trampolin



8. Variation im Krafteinsatz:

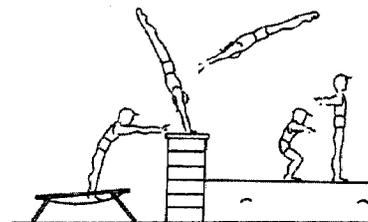
- ab erhöhten Kastenelementen auf dicke Matte
- Anlauf verkürzen
- auf höhere Matte, z.B. ab Reuther auf 40er

9. Variation in der Geschwindigkeit: Vorschrift, Anspringen, Anlauf verlängern

**Methodik 3: Gestalten und Ergänzen – Kreativität fördern**

10. Kombination Überschlag - Sprungrolle
11. Kombination Überschlag - Salto vw
12. Kombination Überschlag - Überschlag
13. Überschlag - Rondat
14. Sprung: Minitramp-Kasten

Überschläge in Kombination situationsangepasst  
ein- oder beinbeinig



**Häufige Fehlbilder:**

1. Beinschliessung zu spät
2. Arm-Rumpf-Winkel
3. Keine Kurbetbewegung
4. Abstoss aus Armen anstelle von Schultern