

V.28

Turnen

Vom Rad zur Radwende – Eine Lernstraße mit Übungen und Tipps

Dr. Tina Martus



© RAABE 2024

© abu / iStock / Getty Images Plus

In dieser Unterrichtseinheit werden die Schülerinnen und Schüler in einer niveaudifferenzierten Vorgehensweise an die Radwende herangeführt. Es ist es, den Jugendlichen positive Erfahrungen beim (Boden-)Turnen und individuellen Lernerfolg zu ermöglichen. Sie können an der für sie passenden Stelle in die Lernstraße einsteigen und selbst Übungen auswählen, die sie sich zutrauen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenspezifisches/Niveau: M 10, Anfänger/Fortgeschrittene

Dauer: 3–4 Doppelstunden

Kompetenzen: Bewegungserfahrungen erweitern; Körperspannung wahrnehmen und gezielt einsetzen; etwas wagen und verantworten

Thematische Bereiche: Bodenturnen, Handstand, Rad, Radwende

Materialien: Übungs- und Stationskarten, Bewegungsbilder

Zusatzmaterial: 3 farbige Bildkarten (M 9–M 11)

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema: Grundlagen schaffen – Turnen eines Handstands

M 1 Hilfestellung beim Handstand

M 2 Phasen des Handstands

M 3 Lernstraße Handstand

M 9 So geht's – der Handstand

Benötigt: 1 Springseil und ggf. 1 (Yoga-)Matte pro Person, kleine Matten/Bodenläufer/Niedersprungmatten, große Kästen

2. Doppelstunde

Thema: Grundlagen abrufen – Turnen eines Radstands

M 4 Phasen des Rads

M 5 Lernstraße Rad

M 10 So geht's – das Rad

Benötigt: 1 Springseil und ggf. 1 (Yoga-)Matte pro Person, kleine Matten/Bodenläufer/Niedersprungmatten, große Kästen

3. /4. Doppelstunde

Thema: Lernstraße Radwende

M 6 Phasen der Radwende

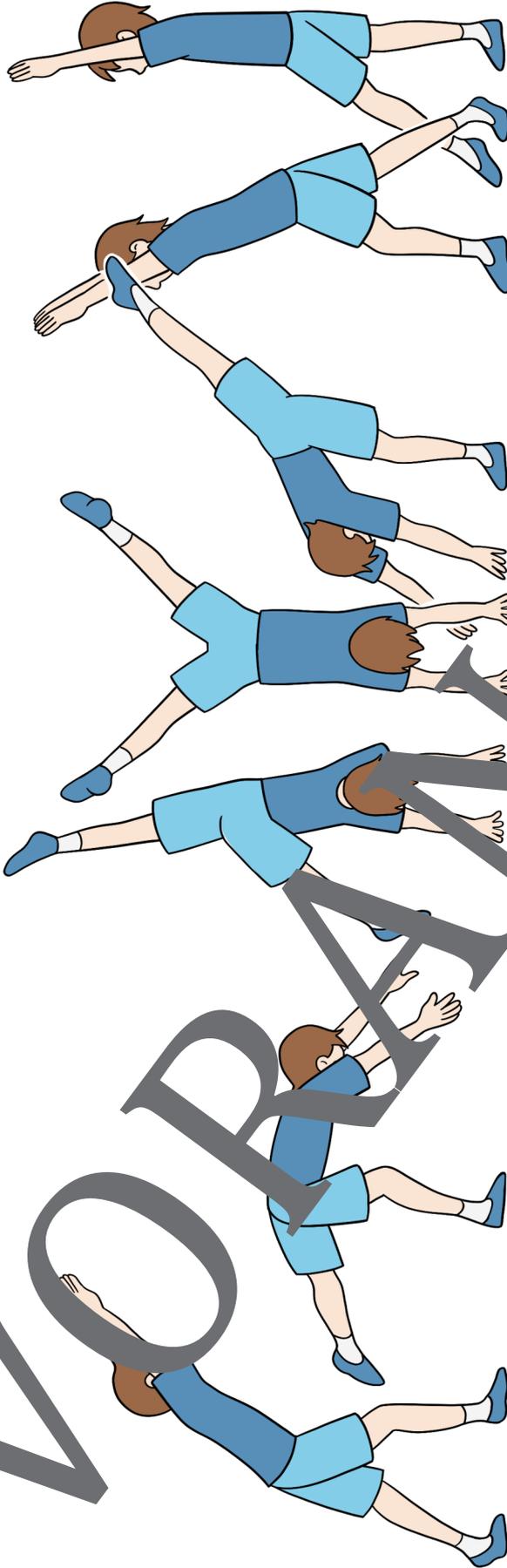
M 7 Hilfestellung bei der Radwende

M 8 Lernstraße Radwende

M 11 So geht's – die Radwende

Benötigt: 1 Springseil und ggf. 1 (Yoga-)Matte pro Person, kleine Matten/Bodenläufer/Niedersprungmatten, große Kästen

M 4



- Strecke die Arme nach vorn oben und mach einen großen Schritt.
- Beuge dein Standbein leicht und senke deinen Oberkörper ab, nimm deinen Kopf zwischen die Arme.
- Hebe dein Schwungbein vom Boden ab und setze nacheinander die Hände versetzt hintert vor den auf.
- Mach gleichzeitig eine Vierteldrehung im Rumpf zur Standbeinseite.
- Schwinge dich in den gegrätschten Seithandstand auf.
- Senke dann mit einer nochmaligen Vierteldrehung das Schwungbein schnell und nah bei deinen Händen ab.
- Ziehe das andere Bein nach, setze es hinten ab und richte dich wieder mit gestreckten Armen auf (Blick zum Ausweichpunkt).



<https://raabe.click/sp-Radschlagen>

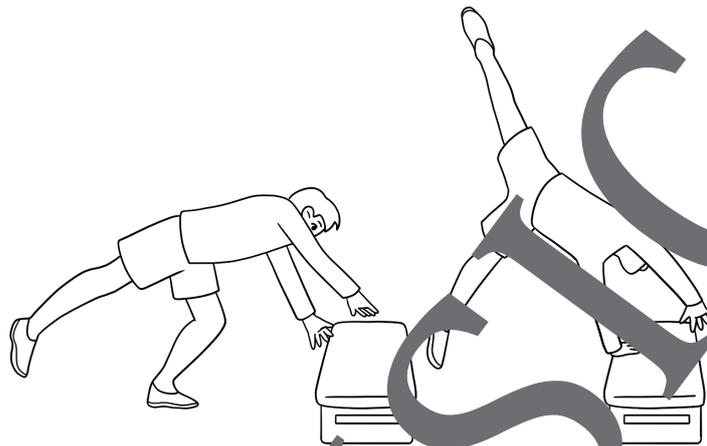
Lernstraße Rad

M 5

Station 3: Radschlagen über einen Kastendeckel

Aufgabe

Stelle dich mit etwas Abstand zum Kastendeckel. Setze nun beide Hände schwingvoll nacheinander auf dem Kasten auf. Schlage ein Rad über den Kastendeckel und lande nacheinander mit den Füßen auf der anderen Seite.



Beachte

Greife weit nach vorn und spreize deine Finger. Deine Hüfte und Beine sind gestreckt.



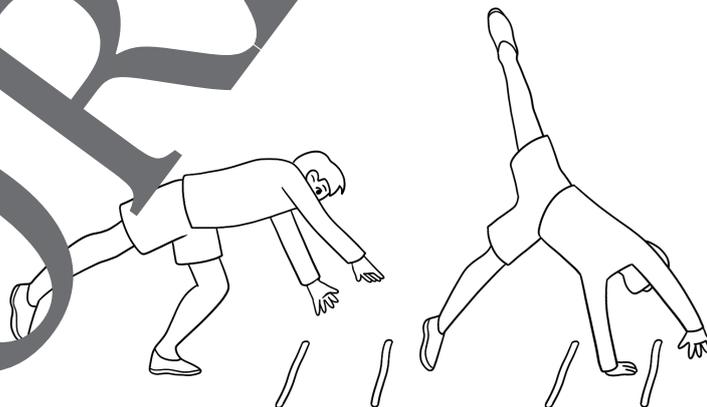
Variation

Versuche es mit etwas Anlauf.

Station 4: Radschlagen über Linien

Aufgabe

Stelle dich quer auf einer Startlinie. In einem Abstand vor dir liegen zwei Seile quer. Schlage nun ein Rad über die Seile, indem du eine Hand in den Zwischenraum setzt und die andere anschließend hinter die zweite Linie.



Beachte

Greife weit nach vorn. Lande zuerst mit deinem Schwungbein und dann mit deinem Standbein.



Variation

Versuche es mit etwas Anlauf.

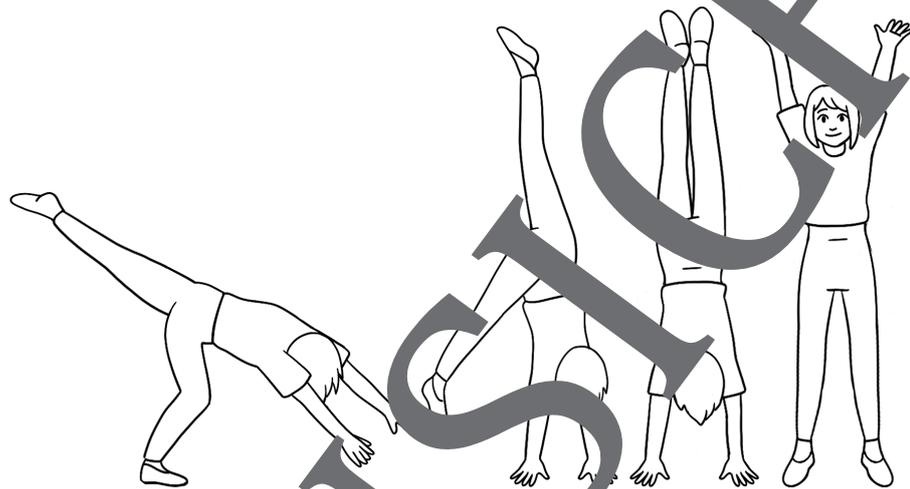
Lernstraße Radwende

M 8

Station 1: Seithandstand mit Abwenden

Aufgabe

Greife weit nach vorn und schwinde dich wie zum Rad in den Seithandstand. Schließe deine Beine am höchsten Punkt möglichst schnell. Wende den Handstand ab in den Stand (im 90-Grad-Winkel).



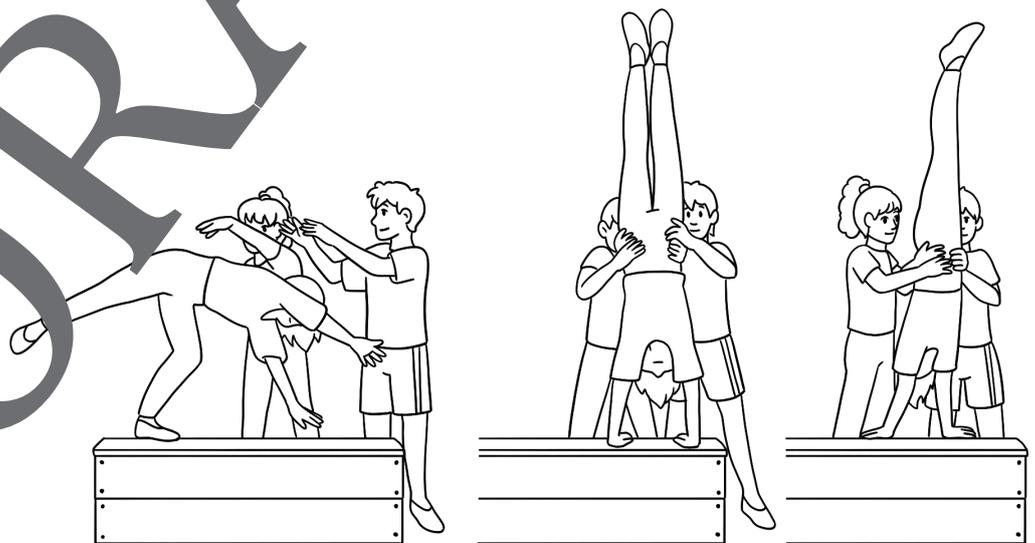
Beachtet

Die Helfenden stehen im Rücken der turnenden Person.

Station 2: Radwende vom Kasten

Aufgabe

Greife weit nach vorn und schwinde dich mit einem Rad in den Seithandstand auf. Schließe dabei schnell die Beine. Mach eine Vierteldrehung im Rumpf und knicke in der Hüfte ab. Lande beineinig hinter dem Kasten.

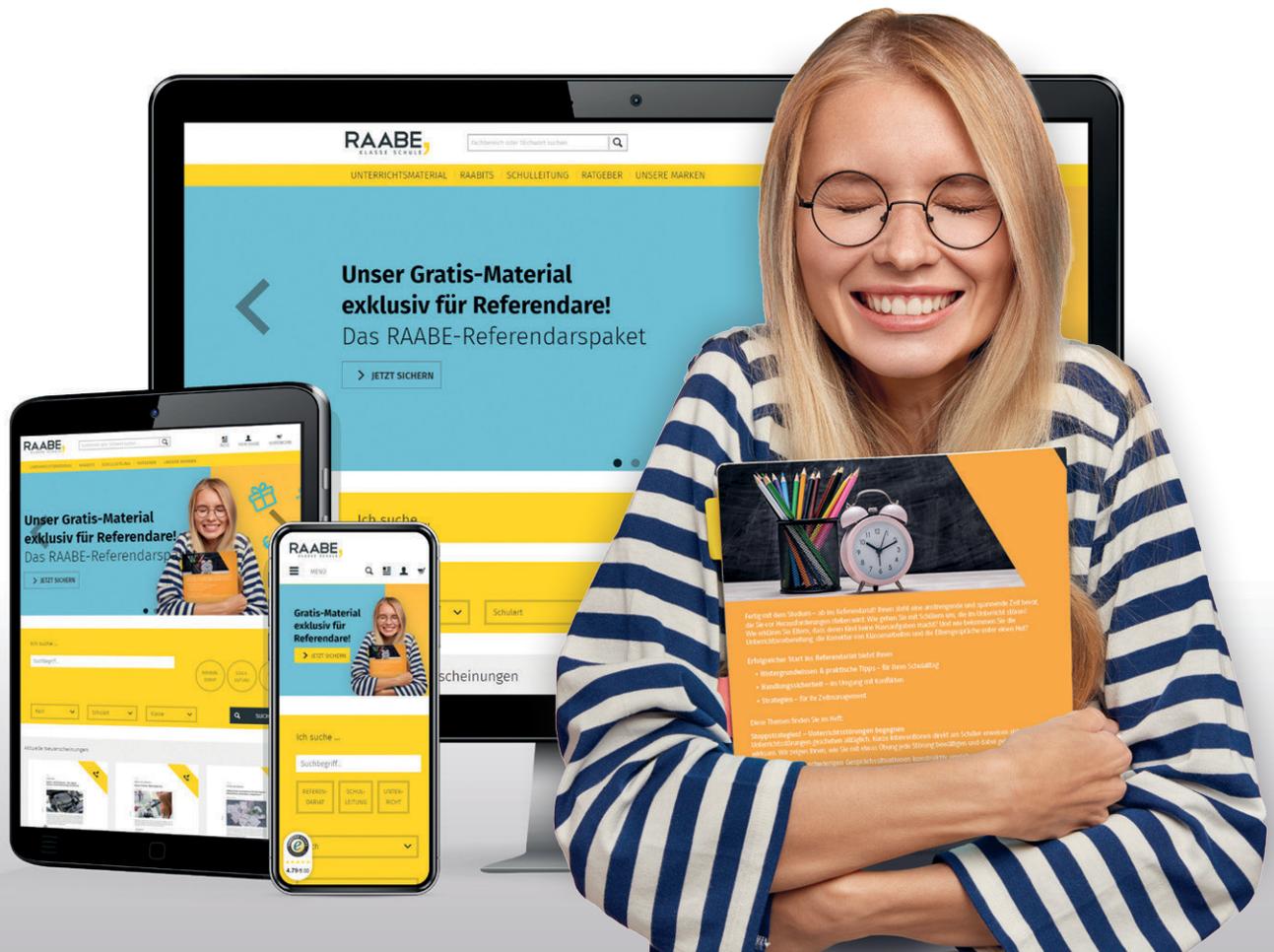


Variation

Versuche, die Bewegung schneller und ohne Pause im Seithandstand zu machen.

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de