



WS 202-02 | Das Rad im Kopf, verlernen wir Bewegung?

Referentin: Prof. Dr. Swantje Scharenberg

Freitag, 07.02.2025 | 09.00 10.30 Uhr

Manche Turnelemente haben einen sehr hohen Aufforderungscharakter: Eines davon ist das Rad.

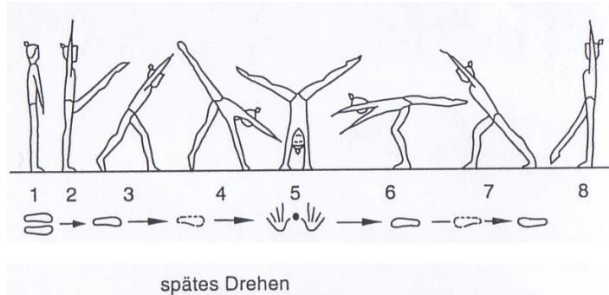
Inspiziert vermutlich von den Düsseldorfer Radschlägern (das nebenstehende Foto eines Düsseldorfer Kanaldeckels hat dankenswerterweise Johann H. Addicks bereit gestellt) hat Ilona Gerling vor Jahren eine Methodik für das Lernen des Rades entworfen, bei der das Wort „Scho-ko-la-de“ eine entscheidende Rolle spielte.



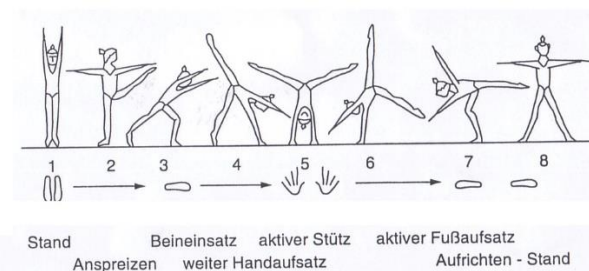
Methodische Vielfalt ist heute das Zauberwort bei Aus- und Fortbildungen. Als ich die „Ilona-Methode“ mit „Schokolade“ bei einem Turnkongress als eine von mehreren Möglichkeiten vorstellte, sagte ein Mittvierziger zu mir „so konnten wir das in der ehemaligen DDR nicht lernen – wir hatten gar keine Schokolade!“ Seitdem ist nun für mich – augenzwinkernd – eine Methode zum Radlernen „Scho-ko-er-satz“, die als zweite, alternative Methodik im Workshop vorgestellt wird.

Vor dem Erlernen des Elementes sollten folgende Voraussetzungen geschaffen sein:

- Motorisch: Stützkraft, Beweglichkeit sowohl bezogen auf die Öffnung des Arm-Rumpfwinkels als auch in der Hüfte sowie Spreizfähigkeit, Koordination (Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit)
- Mental: Bewegungsvorstellung



Oder



- Sportartspezifisch: Handstand





Das Rad sollte über den Handstand angesetzt werden. Erst kurz vor der Bodenberührung werden die Hände – und damit die Gliederkette Hände-Schultern-Hüfte – seitwärts gedreht. Nach der Handstützphase erfolgt erneut eine viertel Drehung, eingeleitet über die Füße – und damit die Gliederkette Hüfte-Schulter-Arme. So, als Rad mit Landung gegen die Bewegungsrichtung, ist das Element am leichtesten kontrollierbar.

Die folgende technische Herleitung (nur eine mögliche Methodik!) ist traditionell, aber gut umsetzbar.

Vier Bänke werden im Abstand von ca. 2m parallel gestellt. Es wird in minimal drei Riegen gearbeitet. Aus dem Seitstand vorlings wird an die Bankkanten vorne und hinten jeweils mit einer Hand gegriffen und dabei die Bank mit einem Fuß nach dem anderen überquert. War bei der Schrittstellung das linke Bein vorne, so greift die linke Hand an die nähere Bankseite und das rechte Bein überquert als erstes die Bank. Nun greift die rechte Hand zu, das linke Bein überquert das Hindernis und wird deutlich weiter von der Bank weg zur Landung aufgesetzt. Es erfolgt eine halbe Drehung und eine Neuorientierung für die Ausführung an der kommenden Bank.

Je mehr Riegen hier gleichzeitig nebeneinander arbeiten, umso höher müssen die Beine genommen werden, um Verletzungen zu vermeiden. Beim zweiten Durchgang sollte – um eine Seitigkeit zu vermeiden – die Schrittstellung mit dem anderen Bein als Druckbein durchgeführt werden, angepasst wird dann auch der Handaufsatz.

Dieses „Herüberraadeln“ über die Langbank ist im Grunde schwieriger als die Zielübung, da hier die Stützstelle um die Bankhöhe angehoben ist. Jedoch motiviert das Hindernis dazu, sowohl das Schwungbein als auch das Druckbein bewusster und stärker einzusetzen.

Als nächstes sollte nun das Rad vorlings vor einer gepolsterten Wand ausgeführt werden. Alternativ kann mit zwei Weichbodenmatten, die quer aufgestellt werden, auch ein Tunnel aufgebaut werden, der leicht breiter als hüftbreit ist. Nun gilt es, im Tunnel das Rad auszuführen. Auch hier ist wieder auf ein beidseitiges Üben Wert zu legen. Die Hände werden übrigens bei dieser Grobform nahezu gleichzeitig aufgesetzt und verlassen den Boden auch gleichzeitig.

Das Rad wird als nächstes auf einer Bodenbahn von drei Personen nebeneinander gleichzeitig ausgeführt. Erkennbare bessere Konzentration, Körperspannung und Körperkontrolle wird hier – ausgelöst durch die Angst vor Verletzungen – deutlich. Jetzt wird das Rad am Ende einer Langbank aus dem Stand auf einer Langbank (ca. 1,5m vor Ende) ausgeführt – Stütz der Hände auf der Bank - , mit Landung auf einem Mattenberg, der so hoch ist, wie die Bank selber. Die Breite der Bank erfordert wiederum Konzentration und erhöht die Genauigkeit der technischen Ausführung.

Die Scho-ko-er-satz-Methode wird ebenfalls vorgestellt.

Literaturhinweis:

Scharenberg, S. (2009). Gerätturten in der Oberstufe – wie vorgehen, wenn die Voraussetzungen fehlen? SportPraxis 11+12, 27-34.
www.jungenfoerderung-im-sport.de

