



Auszug aus dem Buch „Springen in Schule
und Verein“ von Karin Martin & Mariette Mauritz
Der Nackenüberschlag zum Angstabbau

Der Nackenüberschlag zum Angstabbau

Auszug aus dem Buch „Springen in Schule und Verein“
von Karin Martin & Mariette Mauritz

Von der Kipplage zur Nackenbrücke (Abb. 1)

Aus dem Langsitz die Beine in die Kerze heben, Beine senken in die Kipplage, Kerze. Die Unterschenkel beugen, die Füße dicht am Gesäß aufsetzen, dabei den Bauch oben lassen, so dass die Landung in der Nackenbrücke erfolgt.

Beim Senken zur Nackenbrücke die Hüfte vorbringen. Je langsamer diese Bewegung geübt wird, desto wirkungsvoller wird sie später beim Überqueren der Latte beim Flop eingesetzt.

Entspannungsübung (Abb. 2)

Zur Entlastung der stark beanspruchten Lendenwirbelsäule aus der Nackenbrücke blitzschnell auf die Seite zusammenrollen. Die Stirn an die Knie heranführen).

Kippstoß mit Hilfe der Taue (Abb. 3)

Aus der Rückenlage zwischen zwei Tauen (Tae in Höhe der Schultern) mit gestreckten Armen die Tauen fassen, Rückrollen in die Kipplage, Kippstoß in den



Dr. Karin Martin

Diplom-Sportlehrerin,
Psychotherapeutin,
lehrte an der Deutschen
Sporthochschule Köln im
Institut für Motorik und
Bewegungstechnik Turnen
und Leichtathletik,
im Institut für Tanz und
Bewegungskultur
Kindergymnastik, im
Institut für Didaktik und
Methodik Bewegungsschulung
und lehrpraktische
Studien.

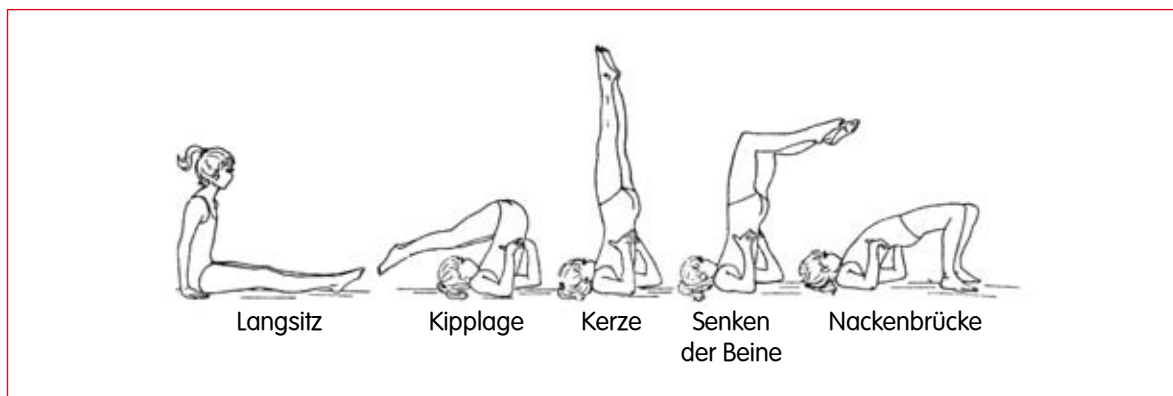


Abb. 1: Nackenbrücke

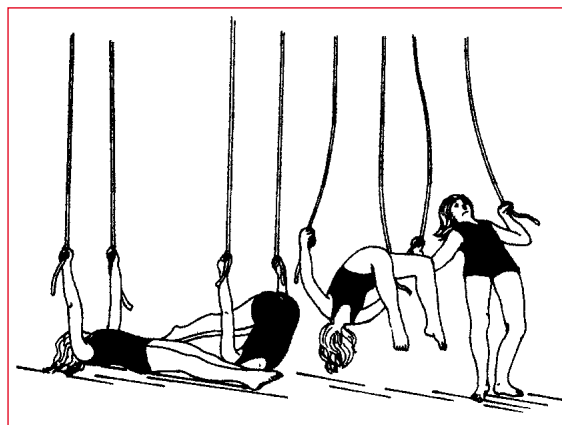
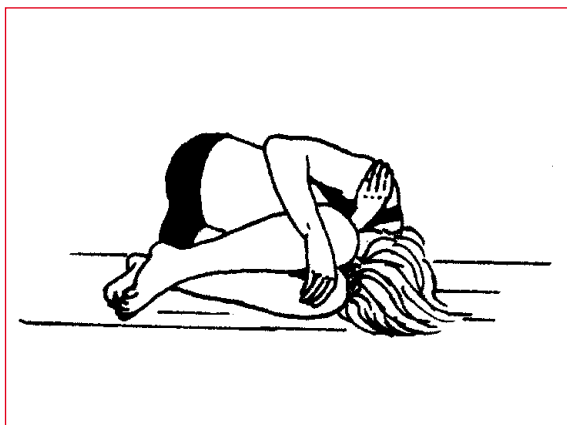


Abb. 2: Entlastung
der Wirbelsäule

Abb. 3: Nackenüberschlag
an den Tauen



Mariette Mauritz
ist seit 2001 Dozentin für Turnen am Institut für Sportwissenschaft der Johannes Gutenberg-Universität Mainz.

Stand. Durch den schnellen Kippstoß mit gestreckten Beinen in den Stand gelangen, nicht durch Hochziehen an den Tauen. Zwei Helfer*innen leisten Sicherheitsstellung an Oberarm (körpernahe Hand) und Gesäß (körperferne Hand).

Rolle vorwärts in Kipplage und Kippstoß mit Partner*innenhilfe (Abb. 4)

Üben in der 3er-Gruppe

Zwei Helfer*innen, eine Übende/ein Übender stehen in Handfassung Schulter an Schulter nebeneinander. Die/der Übende macht einen Schritt vorwärts, senkt in den Hockhangstand und rollt in die Kipplage. Jetzt stehen die Helfer*innen auf Schulterhöhe der Übenden. Kippstoß in den Stand.

Grundsatz für die Helfer*innen: Beim Rollen in die Kipplage durch leichtes Ziehen an den Armen ein Überrollen nach vorne verhindern. Während des Kippstoßes nicht an den Armen der Übenden ziehen.

Nackenüberschlag mit Geräte- und Partner*innenhilfe

Aus dem Hockstand auf dem Kastenteil (ca. 40 cm hoch) mit den Händen weit nach vorne greifen und

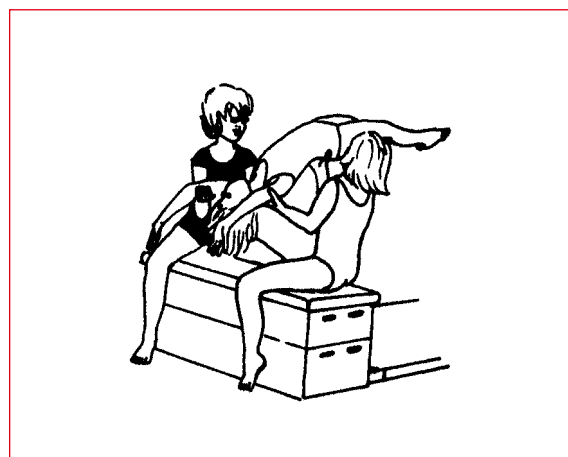


Abb. 6: Beidbeiniger Absprung, Nackenüberschlag

stützend in die Kipplage rollen, das Gesäß leicht anfallen lassen, Kippstoß in den Stand = Nackenüberschlag. Die Helfer*innen knien seitwärts am Ende des Kastens. Die kastennahe Hand fasst an den Oberarm/Schulter mit 1/2 Drehklammergriff, die andere unterstützt den Überschlag am Gesäß.

- Üben am quergestellten Kastensteg (40–50 cm): Aus der Schlussfederung, die Hände auf den Kastensteg setzen, Nackenüberschlag. Die Helfer*innen sitzen im Grätschsitz auf dem Kastensteg und unterstützen am Oberarm/Schulter und Gesäß (vgl. Abb. 6).
- Bei stützschwachen und ängstlichen Kindern stehen zwei zusätzliche Helfer*innen vor dem Kastensteg, umfassen die Oberschenkel der Übenden und entlasten bei dem Sprung – Rolle vorwärts in die Kipplage, dann erfolgt der Nackenüberschlag.
- Der Nackenüberschlag kann in der Weiterführung aus der Bewegungsverbinding durchgeführt werden.
- Auf dem Kastensteg stützend aufrollen bis zum Hockstand, weit mit den Händen vorgreifen (in das letzte Drittel des Kastenstegs), Nackenüberschlag. In der Landephase bleiben die Arme in Verlängerung des Rumpfes.

Abb. 4: Rolle vorwärts in die Kipplage und Nackenüberschlag

Abb. 5: Sprung in den Hockstand und Nackenüberschlag mit Partnerhilfe

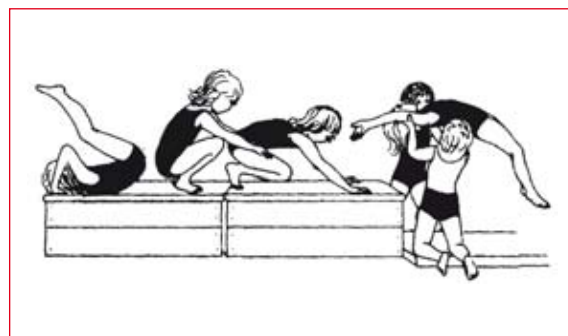
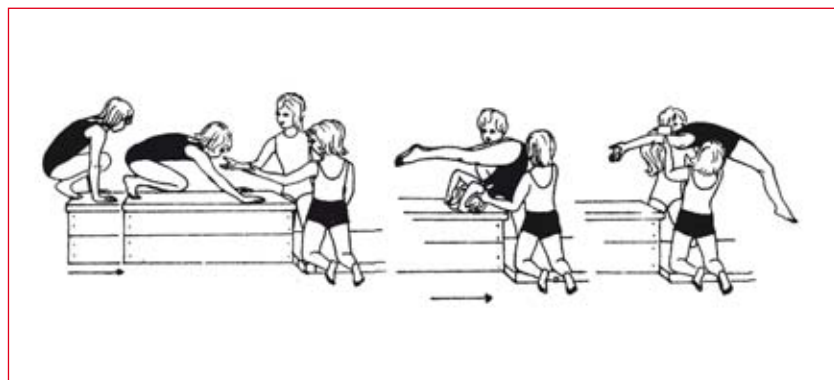
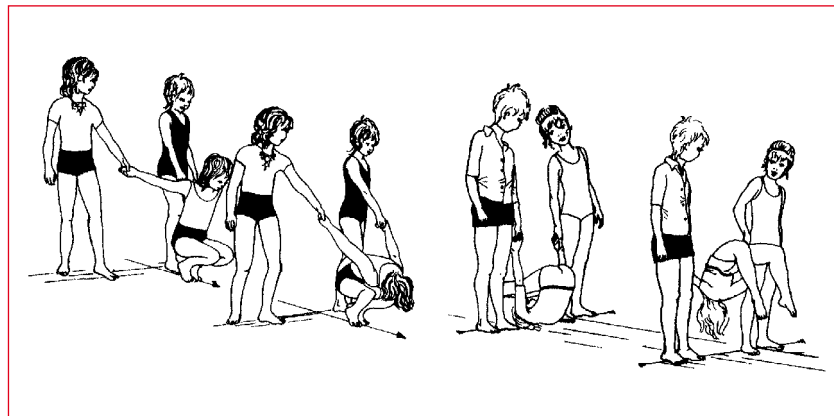


Abb. 7: Nackenüberschlag am Kastensteg

Literatur

Martin, K. & Mauritz, M. (2013). *Springen in Schule und Verein* (Praxisideen Band 57). Schorndorf: Hofmann.

