

Mit wenigen Schritten zum Rad!!

Bevor du beginnst ein Rad zu turnen, musst du dich aufwärmen, mach daher ein paar kurze Übungen, die deinen Körper erwärmen. (Hampelmänner, Hockstrecksprünge, Liegestütz, SitUps, ...) Auch solltest du vor dem Erlernen des Rad deinen Körper dehnen, hierbei ist vor allem die Beindehnung sehr wichtig.

Eine Hilfestellung für das Aufwärmprogramm und ein paar Dehnübung findest du bei uns auf der Homepage unter „[Turnen für Zuhause](#)“

Wenn dein Körper gut aufgewärmt ist und du einen Platz gefunden hast, wo du ohne Probleme ein Rad lernen kannst, kann es auch schon los gehen.

YouTube – Video: <https://youtu.be/q21vjBqZpPg>

Hopser-Schritt und Aufschwingen

Um den Hopser-Schritt zu Beginn des Rads zu erlernen musst du zunächst das Aufschwingen in den Handstand erlernen. Dabei ist wichtig, dass die Arme in Hochhaltung gestreckt sind und der Schwung aus dem Hochziehen, Absetzen und Durchdrücken des Schwungbeins kommt. Das Aufschwingen in den Handstand übst du am Besten gegen die Wand oder mit einer zweiten Person, die dich im Notfall abbremsen kann.

Ist das Aufschwingen verinnerlicht versuchst du mit etwas Anlauf und dem Hopser-Schritt in den Handstand zu gelangen. Da dies sehr schwungvoll geschieht, ist es besser diese Übung nicht gegen die Wand zu turnen, sondern mit Hilfe einer zweiten Person. Die zweite Person steht seitlich von dir und streckt eine Hand aus (die sollte ein Erwachsener sein).

(Nach Verinnerlichung des Hopser-Schritts und Aufschwungs in den Handstand versuchst du nun den Handstand möglichst lange und gerade zu halten um die Stützkraft der Arme und des Schultergürtels sowie die Spannung der Rumpf- und Gesäßmuskeln zu trainieren.)

Hockwende

Hockwende mit geschlossenen Beinen: Zunächst werden normale Hockwenden geübt. Lege zunächst eine Linie auf den Boden auf. (Einfach ein Handtuch oder eine Schnur gerade am Boden auflegen). Jetzt bist du breit, um eine Hockwende zu üben. Wie genau eine Hockwende aussieht, erfahrt ihr im Video. Bei der optimal Ausführung befindet sich der Hinter über den Schultern.

Wer zu Hause eine Bierbank / Heurigenbank / oder ähnliches hat, kann die Hockwende auch über die Bank turnen, ansonsten reicht eine Hilfslinie am Boden. Durch die Erhöhung ist es schwieriger den Hintern über die Schultern zu bekommen.

Hockwende mit „geöffneten“ Beinen: Wenn die Hockwende mit geschlossenen Beinen einwandfrei geturnt wird, kann die Hockwende mit „geöffneten“ Beinen geturnt werden. Hierfür springst du die Hockwenden von einem Bein auf das andere. Wichtige ist dabei die Abfolge der Füße, beachte daher bitte auf welcher Seite von der Linie du beginnst.

Stehst du links von der Bank springst du über die Bank auf das rechte Bein. Wenn du rechts stehst, dann springst du über die Bank auf das linke Bein. Nun wird versucht mit dem Kopf zwischen den Händen das hin und her schwingen mit möglichst gestreckten Beinen.

In dieser Phase wird noch von beiden Seiten versucht zu schwingen, da meist das Schwungbein noch nicht bekannt ist. Achte darauf, dass deine Beine bei dieser Ausführung der Hockwende nacheinander auf dem Boden aufkommen, damit du langsam ein Gefühl für das Schwingen der Beine über die Hände bekommst.

Wichtig: Die Fingerspitzen müssen immer weg von dir schauen. Beide Handflächen müssen am Boden aufliegen und die Finger sind gestreckt. Auch müssen die Fingerspitzen immer von deinem Körper wegzeigen. Wenn du das Rad schon so gut kannst, dass du es aus dem seitlichem Stehen schaffst, müssen die Fingerspitzen sobald diese am Boden aufsetzten in die gleiche Richtung, wie dein Rücken schaut.

Hockwende aus dem Stehen (Rad)

Stell dich nun seitlich von der Bank / der Linie hin und turne ein kleines Rad darüber. Dabei stellst du dich links / rechts in X-Position neben die Bank. Achte darauf, dass deine Arme und Beine gestreckt sind. Wenn sich dein linkes / rechtes Bein näher bei der Bank befindet, so muss als erstes deine linke / rechte Hand am Boden aufkommen. An zweiter Stelle befindet sich dann die rechte / linke Hand. Gleichzeitig mit deiner linken / rechten Hand hebt sich dein hinteres Bein vom Boden ab. Nun führst du das rechte / linke Bein über deine Schultern und deinen Kopf auf den Boden. Zunächst kommt das rechte / linke Bein am Boden auf und dann erst das linke / rechte Bein. Gleichzeit löst du deine Hände wieder vom Boden, sodass du wieder in den Stand kommst.

Rad rechts: X-Position einnehmen, rechtes Bein ist vorne -> rechte Hand setzt am Boden auf, linkes Bein wird vom Boden über den Kopf geführt -> linke Hand setzt am Boden auf -> zweites (rechtes) Bein geht vom Boden weg -> linkes Bein setzt auf der anderen Seite am Boden auf -> rechte Hand wird vom Boden gelöst -> linke Hand wird vom Boden abgelöst -> rechtes Bein wird neben das linke Bein gesetzt -> X-Position

Rad links: X-Position einnehmen, linkes Bein ist vorne -> linke Hand setzt am Boden auf, rechtes Bein wird vom Boden über den Kopf geführt -> rechte Hand setzt am Boden auf -> zweites (linkes) Bein geht vom Boden weg -> rechtes Bein setzt auf der anderen Seite am Boden auf -> linkes Hand wird vom Boden gelöst -> rechte Hand wird vom Boden abgelöst -> linkes Bein wird neben das rechte Bein gesetzt -> X-Position

Streckung üben

Um vom kleinem Rad in die volle Streckung zu kommen, gibt es mehrere Tipps und Hilfestellungen, die dir dabei helfen können. Wir haben die Zauberschnur gewählt.

Die Zauberschnur (ein Seil oder ein Stück abgerolltes Klopapier) wird ca. in Handgelenkhöhe der zur Decke gestreckten Arme des Turners abgemessen und gehalten. Frage hierbei deine Geschwister oder Eltern um Hilfe.

Nun machst du wieder eine Hockwende, allerdings ohne der Linie am Boden. Du versuchst natürlich, dass deine Fußspitzen die Schnur berühren. Daher musst du deine große Zehe aktive gegen die Decke strecken oder auch gegen den Himmel. Sobald du die Schnur berührst, hast du die richtige Streckung erreicht. Turne das Rad mit Hilfe der Zauberschnur bis du diese 10 von 10 Mal berührst.

Auch kannst du das Rad über ein Hindernis turnen. Lege hierfür einfach einen Polster oder ähnliches auf den Boden und turne das Rad darüber. Wichtig ist, dass die Hände über den Poster greifen. Somit befindet sich der Poster zwischen deinem Startstand und dem Aufsetzpunkt deiner Hände.

Optimierung deines Rades

Um nun dein Rad in der Optimalausführung zu turnen, lege ein Seil ganz gerade Linie auf den Boden oder zeichne die im Freien eine ganz gerade Linie. Wichtig ist dabei, dass das Seil nicht zu breit / dick ist, damit noch das Rad darauf turnen kannst.

Stell dich am Anfang der Linie seitlich hin und beginne das Rad zu turnen. Schau darauf, dass du dein Rad genau auf der Linie turnst. Je größer du dich machst, je gerader wird dein Rad.

Auch solltest du versuchen dein Rad möglichst schnell zu turnen, da beim Rad eine langsame Bewegung sehr schwierig ist, vor allem am Anfang.