

Vorschläge für Aufbauformen und Variationen

ROLLE VORWÄRTS



Da die Rolle vorwärts zu den Voraussetzungen gehört, sollten ein Grossteil dieser Übungen bereits vor Beginn der Unterrichtseinheit durchgeführt worden sein.



Zentrale Hilfestellung: Aus dem Kniestand unter der Schulter sichern und die Drehung durch einen Impuls am Oberschenkel fördern.

1. Eine Langbank in der Mitte unter einer grossen Matte platzieren. Von der daraus entstandenen Erhöhung aus rollen die SuS vorwärts die Schräge hinunter.
Alternative: Zwei bis drei in die Sprossenwand eingehängte Langbänke bilden eine schiefe Ebene, auf die eine mittelgrosse Matte (16 cm) gelegt wird (siehe Anwendungssituation).
2. Am Rand eines dreiteiligen Schwedenkastens eine 16-cm-Matte legen, damit eine schiefe Ebene entsteht. Aus dem Kniestand die Matte hinunterrollen. Das Kinn zur Brust nehmen und die Beine angehockt beibehalten.
3. Auf ein Reutherbrett eine Matte legen, damit eine schiefe Ebene entsteht. Die Hände auf die erhöhte Matte setzen und vorwärts die Schräge hinunterrollen. Das Kinn zur Brust nehmen und die Beine angehockt beibehalten.
4. An tief eingestellten Ringen auf Schulterhöhe oder aus dem Stütz am Reck eine Vorwärtsdrehung ausführen.

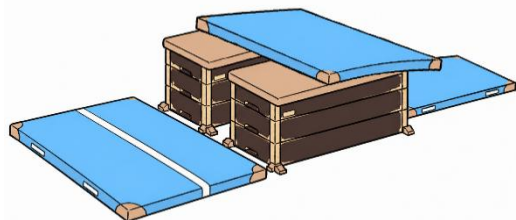


Für ängstliche Kinder kann eine grosse Matte unter die Ringe oder das Reck gelegt werden. Ringe bzw. Reckstange werden dabei so tief wie möglich eingestellt, sodass der Kopf gerade noch hindurchpasst.

5. Aufbau mit zwei Schwedenkästen (je zwei oder drei Kastenelemente), die von einer quer aufgelegten Matte überdeckt werden. Aus dem Stand vor den Kästen in den Schulterstand gelangen, die Position zwei Sekunden halten und anschliessend vorwärts über die Matte rollen.

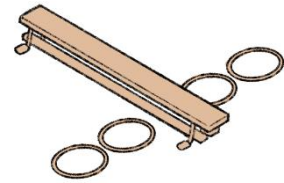
Spezifische Hilfestellung für den Schulterstand: Ein Kind steht seitlich neben einem der Kästen und unterstützt das turnende Kind mit einem Klammergriff beider Hände an den Oberschenkeln.

6. Sprungrolle auf einer Matte bzw. auf einer 16-cm-Matte ausführen.



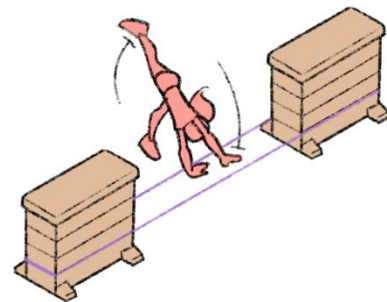
RAD

1. Zwei Reifen auf jeder Seite einer Langbank auf den Boden legen. Einen Fuss in jeden Reifen stellen. Anschliessend die Hände auf die Bank legen und ein Bein nach dem anderen nach oben schwingen, und versuchen, die Füsse nacheinander in die beiden Reifen auf der anderen Seite zu setzen. Die Körperausrichtung der Endposition entspricht dabei der Ausgangsposition.
2. Dieselbe Übung wie zuvor, jedoch über ein Kastenoberteil.
3. Auf einer Mattenbahn ein Rad ausführen, wobei Füsse und Hände nacheinander in fünf ausgelegte Spielbänder gesetzt werden (Fuss – Hand – Hand – Fuss – Fuss).
4. Das Rad quer über eine Matte machen, wobei nur die Hände die Matte berühren dürfen. Start- und Endposition sind identisch.

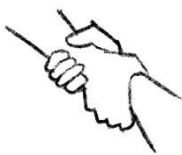


Zur Vereinfachung können für kleinere Kinder zwei parallele Seile mit geringerem Abstand ausgelegt werden.

5. Es wird eine schiefe Ebene aufgebaut, indem auf ein Reutherbrett eine Matte gelegt wird. Eine zweite Matte wird anschliessend auf den Boden gelegt. Vom oberen Ende der schiefen Ebene aus führen die SuS ein Rad aus.
6. Am Boden ein Rad ausführen, wobei die Hände zwischen zwei auf Kniehöhe gespannte Gummibänder gesetzt werden, die zwischen zwei Schwedenkästen befestigt sind.
Variante 1: Das Kind startet neben den Gummibändern, setzt nur die Hände zwischen die Bänder und beendet die Bewegung auf der anderen Seite.
Variante 2: Das Kind startet zwischen den Gummibändern und führt das Rad um die andere Achse aus, wobei es möglichst innerhalb der Begrenzung bleibt und die Gummibänder nicht berührt.



ROLLE RÜCKWÄRTS



Zentrale Hilfestellung:

Variante 1: Eine Hand sichert im Schulter-Nacken-Bereich, die andere unterstützt die Rotation am unteren Rücken.

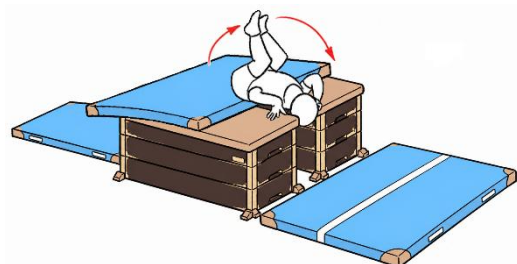
Variante 2: In der Mitte der Rotationsbewegung die Hüfte mit beiden Händen anheben, um die Nackenbelastung zu verringern und die Bewegung bis zum Stand zu begleiten.

Am Boden:

1. Aus dem Stand in die Hocke gehen, nach hinten rollen, die Kerzenposition einnehmen und diese während drei Sekunden halten. Anschliessend wieder in den Stand zurückkehren.
2. Aus dem Stand in die Hocke gehen und nach hinten rollen. Dabei die Hände mit den Handflächen nach oben neben die Ohren setzen. Die Handflächen auf die Matte aufsetzen und anschliessend wieder in den Stand zurückkehren (keine vollständige Rückwärtsrolle).

An den Schwedenkästen:

3. Auf einer zwischen zwei Kästen aufgelegten Matte aus der Hocke rückwärts rollen. Den Kopf zwischen die Kästen führen, die Hände auf den Kästen aufsetzen und die Bewegung mit einer Landung auf der darunterliegenden Matte abschliessen. Zur Orientierung kann die Ausgangsposition der Füsse mit Kreide markiert werden.



An den Ringen (schulterhoch):

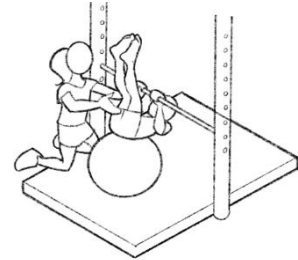
4. Die Ringe festhalten, kräftig an den Armen ziehen und die Knie zur Brust führen, um eine Rückwärtsrotation in gehockter Haltung auszuführen. Die Körperhaltung bleibt während der gesamten Drehung kompakt, die Rotation erfolgt fließend. Die Landung erfolgt auf beiden Füßen, ohne die Ringe loszulassen.

Spezifische Hilfestellung: ein anderes Kind steht vor das turnende Kind und bietet mit den ineinandergelegten Händen eine Stütze zum Einleiten der Drehung an. Dabei ist darauf zu achten, mögliche Fusstritte ins Gesicht zu vermeiden.

Variante zur Förderung der Bewegungskontrolle: auf dem Boden werden Fussabdrücke ausgelegt oder Kreise mit Kreide markiert. Die Kinder sollen ihre Landung möglichst genau in diesen Markierungen ausführen.

Am Reck:

5. An einer Reckstange auf Bauchnabelhöhe aus dem Sitz auf einem Sitzball eine Rückwärtsdrehung (Felgaufschwung) ausführen. Dabei wird die **C+-Haltung** beibehalten (Körperspannung halten). Die Drehung erfolgt fließend und endet in einer stabilen Stützposition auf der Reckstange.



6. Dieselbe Bewegung in ihrer Endform aus dem Stand ausführen (Reck brusthoch).
Spezifische Hilfestellung: Ein anderes Kind kann sich vor das turnende Kind stellen und mit den ineinandergelegten Händen eine Stütze anbieten. Dabei ist darauf zu achten, mögliche Fusstritte ins Gesicht zu vermeiden.

7. Unter der Reckstange rückwärts drehen, dabei die Hocke beibehalten und kontrolliert landen.
Spezifische Hilfestellung: Ein anderes Kind steht seitlich und hält während der Drehung den Unterarm des turnenden Kindes mit einem Klammergriff fest.

8. Aus dem Stütz auf der Reckstange (gegebenenfalls mit einem hinter dem Gesäss platzierten Springseil als Orientierungshilfe) eine Felge rückwärts (Bauchwelle) ausführen. Die Bewegung kann in gehockter, gebückter oder gestreckter Haltung erfolgen. Dabei auf Körperspannung, eine fließende Rotation und eine stabile Endposition im Stütz achten.

Spezifische Hilfestellung: Eine Hand stützt im Bereich der Lendenwirbelsäule, um die Hüfte nahe an der Stange zu halten. Die andere Hand unterstützt unter dem Oberschenkel und begleitet die Drehbewegung.

Zusätzliche Aufgabenvorschläge sind auf den Seiten 17 bis 22 der **Broschüre 3 des Bandes 3** des Lehrmittels Sporterziehung zu finden.