

Ja nicht aus der Rolle fallen! – Erlernen der Rolle rückwärts

Klassen 1 und 2

Ein Beitrag von Sandra Kroll-Gabriel, Ingolstadt
Illustrationen von Julia Lenzmann, Stuttgart

Seitwärts, vorwärts und rückwärts – Kinder sammeln bereits im Vorschulalter Erfahrungen im Rollen und Drehen. Die Rolle rückwärts zählt zu den turnerischen Grundelementen und soll in dieser Unterrichtseinheit geübt werden. Schritt für Schritt lernen die Schüler die Bewegungsabläufe und erweitern ihr persönliches Bewegungsrepertoire.



© imago/Kristin Schell

Rollen, rollen, rollen

Das Wichtigste auf einen Blick

Lernbereich:

Turnen und Gymnastik

Themen:

- Körperwahrnehmung und -spannung
- methodischer Aufbau der Rolle rückwärts
- die Rolle rückwärts als turnerisches Grundelement

Kompetenzen:

- Körperwahrnehmung entwickeln
- Körperspannung als Voraussetzung für das Turnen beherrschen
- den Bewegungsablauf der Rolle rückwärts ausführen können

Klassen: 1 und 2

Dauer: 5 Unterrichtsstunden

Organisatorisches:

Die Schüler sollen zum Turnen stets enge Kleidung und keine festen Schuhe tragen. Es empfehlen sich Turnschlappchen oder Stoppersocken. Ein CD-Player sollte zur Verfügung stehen.




Musik:

- Warm-up (Track 1 oder 2 auf CD im Grundwerk)
- Chill out (Track 5 oder 6 auf CD im Grundwerk)



Alle Materialien finden Sie auf der **beiliegenden CD 11** in veränderbarer Form.

Ja nicht aus der Rolle fallen! – Die Unterrichtseinheit im Überblick

Std.	Worin liegt der Stundenschwerpunkt?	Was benötigen Sie?	Was müssen Sie vorbereiten?
1	Wir werden fit mit dem Handtuch	M 1: Handtuch-Fitness M 2: Lehrmaterial „Handtuch-Fitness“ Geräte: 6 kleine Matten Zusatzmaterial: 6 Handtücher	 CD-Player, CD im Grundwerk, Track 1 oder 2 Mattenwagen bereitstellen Bildkarten von M 1 evtl. vergrößern und laminieren
2	Wir rollen vor und zurück	M 3: Schaukelzirkel M 4: Lehrmaterial „Schaukelzirkel“ Geräte: 4 kleine Matten, 1 Ball	 CD-Player, CD im Grundwerk, Track 1 oder 2 Mattenwagen bereitstellen Bildkarten von M 3 evtl. vergrößern und laminieren
3/4	Wir rollen auf der Rollbahn	M 5: Lehrmaterial „So turnst du die Rolle rückwärts“ M 6: Plakat „So geht die Rolle rückwärts“ M 7: Stationskarten „Rollbahnen“ M 8: Lehrmaterial „Helfen und Sichern bei der Rolle rückwärts“ Geräte: 9 kleine Matten, 4 Langbänke, 3 Sprungbretter, 1 Weichbodenmatte, 1 großer Kasten, 1 Sprossenwand Zusatzmaterial: 2 Bierdeckel, 3 Bohnensäckchen	 CD-Player, CD im Grundwerk, Track 5 oder 6 Stationskarten M 7 kopieren und laminieren Mattenwagen und Geräte bereitstellen
5	Wir turnen die Rolle rückwärts	M 6: Plakat „So geht die Rolle rückwärts“ M 8: Lehrmaterial „Helfen und Sichern bei der Rolle rückwärts“ Geräte: 8 kleine Matten, 2 Sprungbretter Zusatzmaterial: 3 Bierdeckel, 3 Bohnensäckchen	

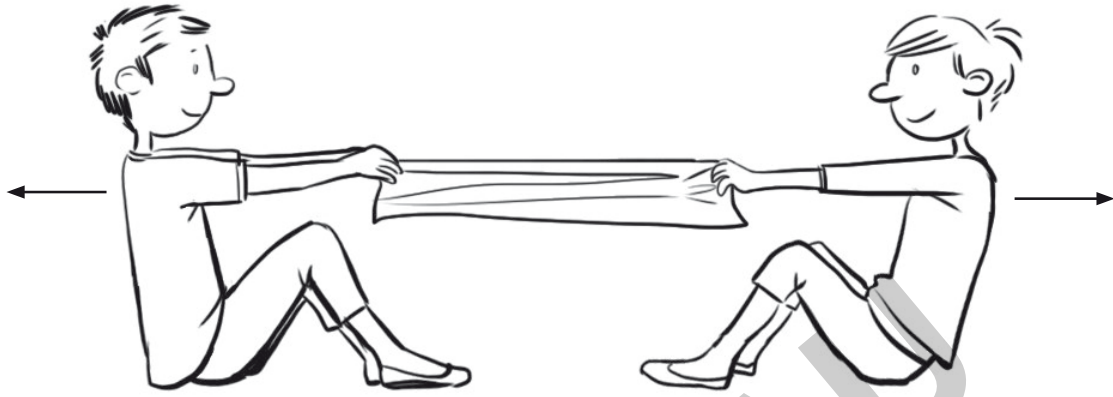
Angebot zur Leistungsbeurteilung: M 9: Beobachtungsbogen



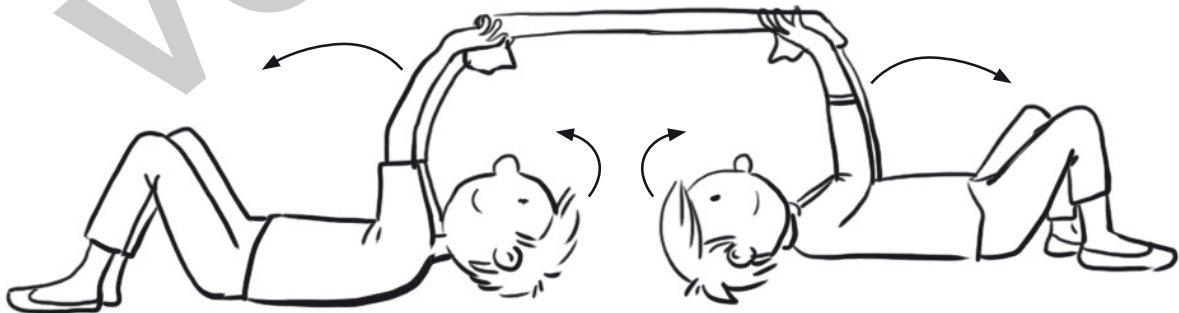
Wie können Sie den Aufbau der Einheit variieren?

Falls die Kinder ausreichend Vorerfahrungen haben, können Sie auf die 2. Stunde verzichten. In leistungsstarken Klassen kann am Ende in Gruppen eine Kür gestaltet werden. Dabei können die Kinder die erlernten Bodenturnelemente zu einer zusammenhängenden Bewegungsabfolge miteinander verbinden.

Die Brücke




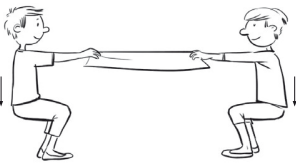
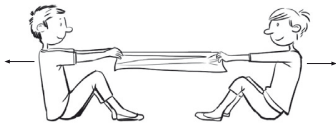
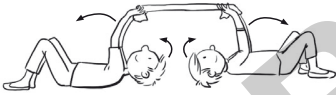


Das Dach



M 2

Handtuch-Fitness – Hinweise zu den Stationen




Station	Hinweise
<p>1</p> 	<p>Das Spanntuch</p> <p>Die Partner liegen auf dem Bauch und ziehen gleichzeitig am Handtuch. Der Kopf zeigt dabei zum Boden. Achten Sie darauf, dass die Kinder nicht ruckartig am Handtuch ziehen!</p>
<p>2</p> 	<p>Der Stuhl</p> <p>Die Partner stehen sich gegenüber. Mit gestreckten Armen halten Sie das Handtuch gespannt. Sie setzen sich nach hinten auf einen unsichtbaren Stuhl ab. Wer möchte, darf die Augen schließen.</p>
<p>3</p> 	<p>Die Brücke</p> <p>Die Partner sitzen sich mit angewinkelten Beinen gegenüber und ziehen gleichzeitig am Handtuch. Die Kinder sollen darauf achten, dass ihr Rücken gerade ist.</p>
<p>4</p> 	<p>Das Dach</p> <p>Die Partner liegen Kopf an Kopf in Rückenlage und halten das Handtuch gespannt über ihren Köpfen. Die Schüler richten sich nun langsam etwas auf und ziehen die Ellbogen Richtung Knie.</p>
<p>5</p> 	<p>Der Tuchraub</p> <p>Ein Kind liegt mit dem unteren Rücken auf dem Handtuch. Es drückt seinen Rücken fest auf den Boden. Der Partner versucht, das Handtuch wegzuziehen. Dies darf auf keinen Fall ruckartig geschehen!</p>
<p>6</p> 	<p>Das Karussell</p> <p>Die Partner legen sich in Bauchlage gegenüber. Sie lassen mit gestreckten Armen das Handtuch kreisen. Dabei ist der Kopf nur leicht angehoben.</p>

M 5

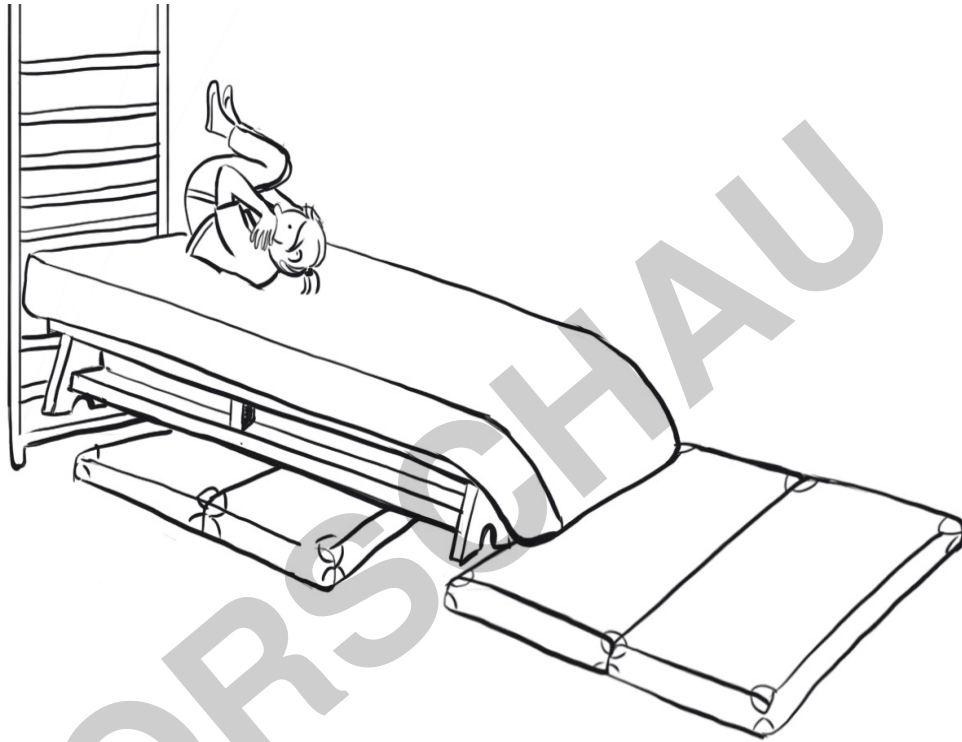
So geht die Rolle rückwärts



1. Der Turner geht in die Hockstellung. Dabei beugt er die Arme, führt die Hände zu den Ohren und nimmt das Kinn zur Brust.
2. Mit rundem Rücken rollt er nach hinten ab.
3. Die Rollbewegung beginnt mit Schwung nach hinten. Die Beine werden dabei angezogen.
 Achten Sie darauf, dass die Kinder das Kinn zur Brust nehmen und den Rücken krümmen („Macht euch ganz rund!“). Außerdem sollten die Beine während der Rolle geschlossen bleiben („Knie aneinander!“).
4. Nach der Rolle setzt der Turner die Hände auf dem Boden auf.
5. Nach einer kurzen Stützphase wird das Gewicht von den Händen auf die Beine verlagert. Der Turner kommt in den Stand zurück. Die Beine sind immer noch geschlossen.
6. Der Turner richtet sich ganz auf. Als Abschluss der Bewegung kann er einen Streck sprung ausführen.

Station 3**Die große Schanze**

Ihr braucht 1 Sprossenwand, 1 Weichbodenmatte, 2 Langbänke, 4 kleine Matten, 1 Bohnensäckchen

Eure Station

Geht auf der Weichbodenmatte in die Hocke. Nehmt die Hände zu den Ohren und macht den Rücken rund. Rollt nun vorsichtig rückwärts den Berg hinunter.



Achtung, ihr bekommt sehr viel Schwung!



Klemmt euch ein Bohnensäckchen unters Kinn und macht dann die Rolle.



Versucht, ohne euch abzustützen in den Stand zu kommen.

Helfen und Sichern bei der Rolle rückwärts

M 8

Hilfe bei Anfängern



Der Turner beginnt die Rolle. Der Helfer steht schräg dahinter und greift das Kind an der Hüfte und zieht es aktiv nach hinten oben. Das Rundmachen des Rückens kann durch ein Bohnensäckchen zwischen Kinn und Brust des Turners unterstützt werden.

Hilfe bei Fortgeschrittenen



Der Helfer kniet neben dem Turner und legt die eine Hand mit leichtem Druck auf die Schulter. Die andere Hand unterstützt die Drehung am unteren Rücken. Bei dieser Variante können auch zwei Helfer jeweils seitlich unterstützen.