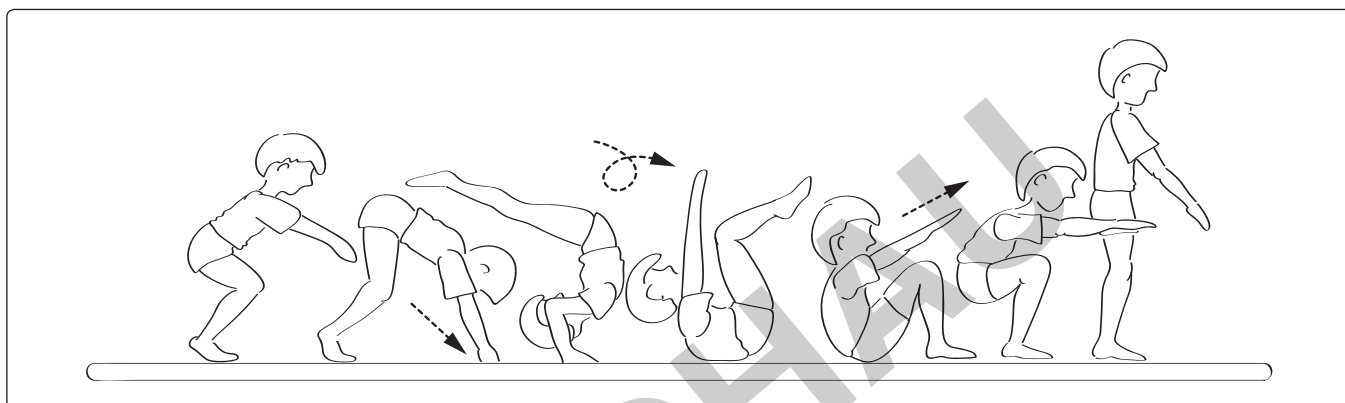


Abbildung 1

## 2.1 Rolle vorwärts – nach dem Prinzip der graduellen Annäherung

Für das Erlernen der *Rolle vorwärts* werden die Teilbewegungen geübt, gefestigt und anschließend schrittweise an die Zielübung herangeführt. Zur Sicherheit der Halswirbelsäule ist ein Üben (über die schräge Ebene) mit einer Weichbodenmatte abzulehnen, da es durch die Rotationsbewegung am Halswirbelbereich zu Verletzungen kommen kann. Vielmehr sollte das stetige Üben der Teilbewegungen zur Festigung der Rotationsbewegung und der Bewegungsabfolge im Vordergrund stehen. Die folgend genannten Lernschritte sind im Klassenverband im Parallelbetrieb zu empfehlen, um eine hohe Übungsintensität zu erreichen.

**Voraussetzung:** Hüftbeuge- und Stützfähigkeit



### Bewegungsbeschreibung:

Aus dem Stand mit Armen in Vorhalte erfolgt die Gewichtsverlagerung vorlings mit gleichzeitigem Einsetzen des flüchtigen Hockstandes. Die Arme werden schulterbreit und gestreckt auf dem Boden aufgesetzt und die Beine durch einen impulsiven Abdruck von der Matte gelöst. Das Kinn geht zur Brust und der Rücken wird rund gemacht für die notwendige Rollbewegung. Die Schultern setzen als Erstes auf und die Rollbewegung erfolgt über den runden Rücken. Die Beine sind in der Rollbewegung gestreckt und werden am Ende angewinkelt, um in den Stand zu gelangen.

Zu beachten:	Mögliche Fehler:
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Hände zeigen nach vorne und stützen schulterbreit.</li> <li>■ beidbeiniger Absprung</li> <li>■ Kinn an die Brust</li> <li>■ Der Hauptdruck beim Aufsetzen wird mit den Armen aufgefangen, sodass über den Nacken und gekrümmten Rücken abgerollt werden kann.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Rolle über den Kopf</li> <li>■ zu wenig Abdruck und Unterbrechung der Rolle</li> <li>■ kein gekrümmter Rücken und fehlende Rotationsbewegung (unrunde Rolle)</li> <li>■ Rolle endet nicht im Stand.</li> </ul>

### Vorbereitungs- und Erwärmungsphase:

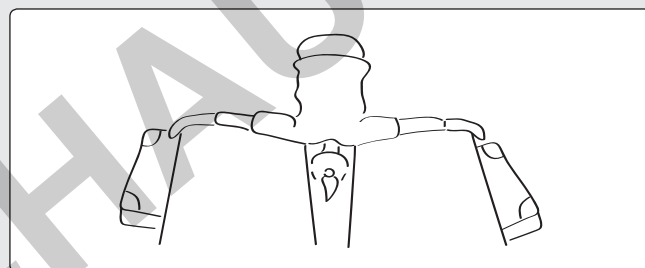
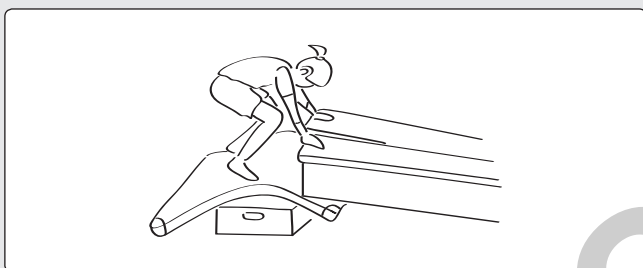
Für die *Rolle vorwärts* ist es nicht nur aus methodischer Sicht sinnvoll, typische Bewegungsmerkmale, wie z. B. die Rollbewegung, bereits in die Erwärmungsphase einfließen zu lassen. Auch auf die muskuläre Mobilisierung und Erwärmung des Nackenbereichs ist besonders Wert zu legen, da es durch eine fehlende Erwärmung und anschließende Falschbewegung zu Verletzungen kommen kann. Geeignete spielerische Aufwärmübungen können z. B. sein *Brückenfangen* oder *Igel auf dem Rücken*.

- *Brückenfangen*: Beim Fangspiel *Brückenfangen* müssen die Gefangenen sich wie eine Brücke auf Händen und Füßen abstützen mit Blickrichtung Boden und sind erst wieder befreit, wenn ein freier Mitspieler hindurchkriecht.
- *Igel auf dem Rücken*: Die Gefangenen müssen sich auf der in der Sporthalle ausgelegten Turnmatte auf den Rücken legen und sich ganz klein zusammenrollen. Nun müssen die Gefangenen mittels Wippen versuchen, ohne Hände wieder auf die Füße zu kommen.

### Methodik:

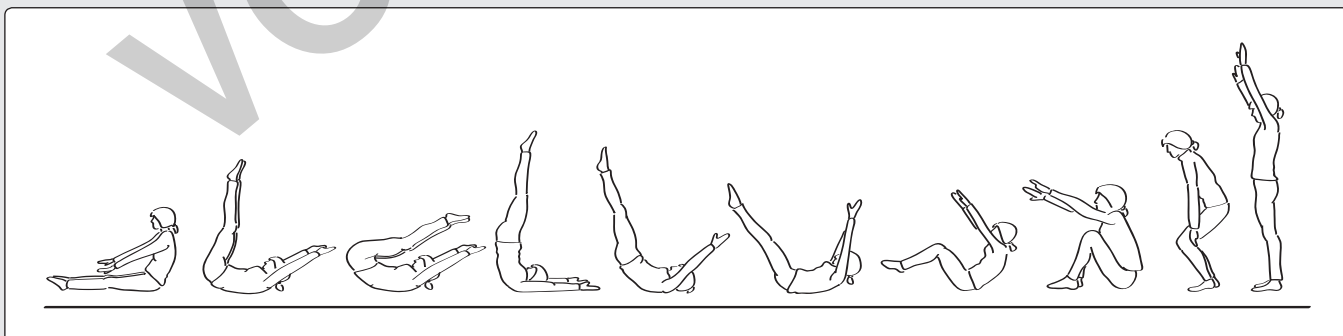
#### 1. Lernschritt

- Matten- oder Kastendeckelgasse mit oder ohne schiefe Ebene
- Rolle vorwärts durch die Gasse
- Vermeidung einer Überbeanspruchung der Halswirbelsäule
- „Angst“ der Rollbewegung überwinden
- Kinn an die Brust üben und festigen
- Versuchen, im Stand zu landen



#### 2. Lernschritt

- Üben auf der Mattenbahn im Parallelbetrieb
- Rolle zurück in die Kerze
- Hände bleiben hinter dem Kopf auf dem Boden
- Rollbewegung über den runden Rücken
- nach der Rollbewegung mit Schwung in den Stand kommen



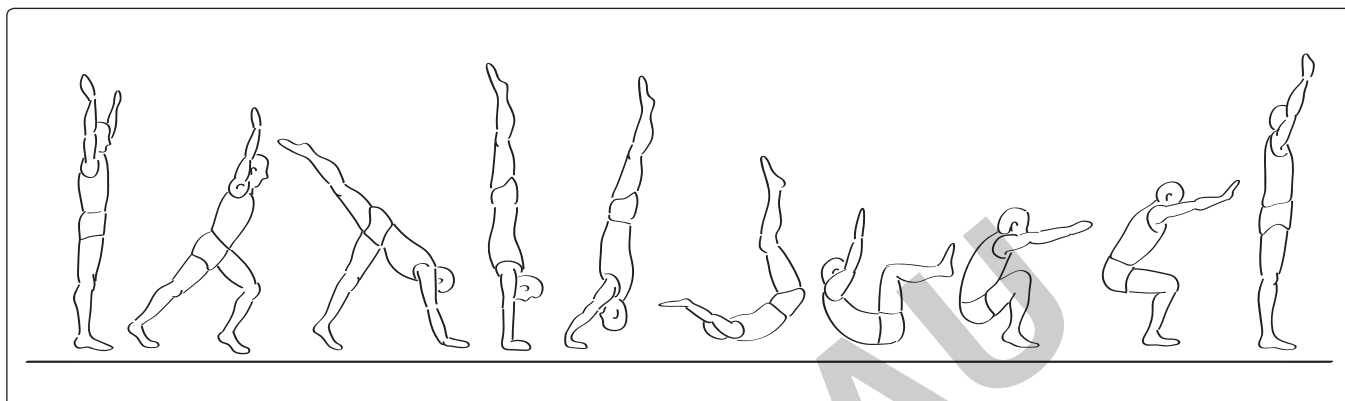
#### 3. Lernschritt

- Festigung der Rollbewegung und Üben der ganzheitlichen Übung mit Varianten
- Rolle vorwärts aus dem Hockstand – Hochfedern – Streck sprung
- Rolle vorwärts aus dem Hockstand in den Hockstand
- Rolle vorwärts aus dem Stand in den Stand
- Rolle vorwärts aus dem Stand – Hochfedern – Streck sprung

## 2.5 Handstand abrollen – nach dem Prinzip der verminderten Lernhilfe

Der Handstand wird hier als Teilbewegung des Handstützüberschlags seitwärts (Rad) geübt. Für den Handstand sind die Stützkraft mit Händen, Armen und Schultern und die Mittelkörperspannung grundlegend. Für das Beherrschen des Handstands werden sowohl die Kopfüber-Position (Orientierungsfähigkeit), die Streckung als auch die Gleichgewichtsfähigkeit geübt.

**Voraussetzung:** Stütz- und Rumpfkraft, Mittelkörperspannung



### Bewegungsbeschreibung:

Aus dem Stand und Arme in Hochhalte erfolgt ein Schritt vorwärts. Nun werden in einer dynamischen Bewegung die Hände schulterbreit nach vorne auf den Boden gestützt und das Schwungbein schwingt rückwärts aufwärts. Der Blick geht in Richtung Hände und die Arme und Beine werden durchgestreckt. Mit Schwung und Körperspannung wird das Standbein nachgezogen und endet senkrecht und geschlossen neben dem Schwungbein. Nach Erreichen des Handstands wird das Kinn an die Brust gelegt und die Hüfte gebeugt. Es kommt zur Gewichtsverlagerung nach vorne, die Arme werden ebenfalls gebeugt und es erfolgt eine Rollbewegung von der Schulter über den runden Rücken. Ohne erneutes Abstoßen mit den Händen wird der Stand erreicht.

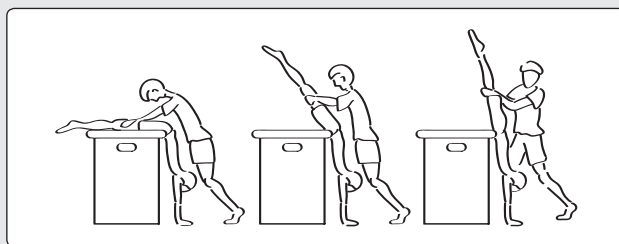
Zu beachten:	Mögliche Fehler:
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ genügend Stützkraft</li> <li>■ Schwungbeinimpuls (rückwärts – aufwärts)</li> <li>■ Hände parallel, Finger zeigen nach vorne</li> <li>■ Arme bleiben durchgestreckt</li> <li>■ Blickrichtung Hände</li> <li>■ Beine werden im Handstand geschlossen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ zu weites Nach-vorne-Greifen mit den Händen</li> <li>■ fehlende Schwungbewegung des Schwungbeins</li> <li>■ Beine nicht geschlossen</li> <li>■ fehlende Stützkraft</li> <li>■ fehlende Hüftbeugung und keine ersichtliche Rollbewegung über den runden Rücken</li> </ul>

### Vorbereitungs- und Erwärmungsphase:

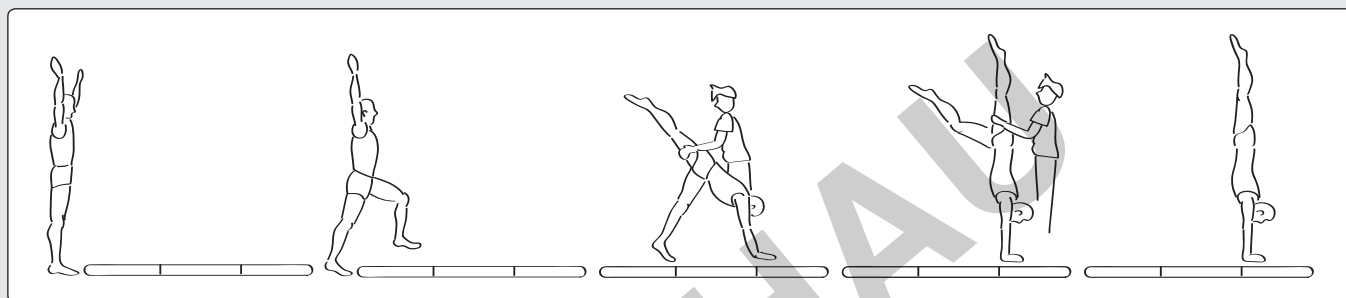
Für das Handstand-Abrollen sind nicht nur die Armstützkraft, sondern auch die Körperstreckung und die Gleichgewichtsfähigkeit erforderlich. Wie bereits bei der Rolle rückwärts durch den Handstand beschrieben, ist eine Vielzahl von Erwärmungsübungen für die Armstützkraft und für die Körperspannung möglich. Das Rezept für den Gleichgewichtssinn beim Handstand ist eine stabile und durchtrainierte Bauch- und Rumpfmuskulatur. Nicht nur die Stabilität der Bauchmuskulatur ist entscheidend, sondern auch die Rückenmuskulatur spielt eine große Rolle.

**Methodik:****1. Lernschritt**

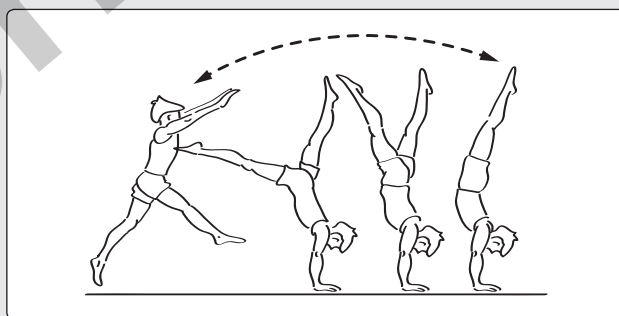
- Für das Üben der Kopfüber-Position liegt der Übende mit dem Bauch auf einem Kasten. Der Übende rutscht mit dem Oberkörper über den Kastenrand und stützt die Hände schulterbreit auf dem Boden auf.
- Aufbau der Körperspannung
- Helfer heben die Beine in die Senkrechte und wieder zurück

**2. Lernschritt**

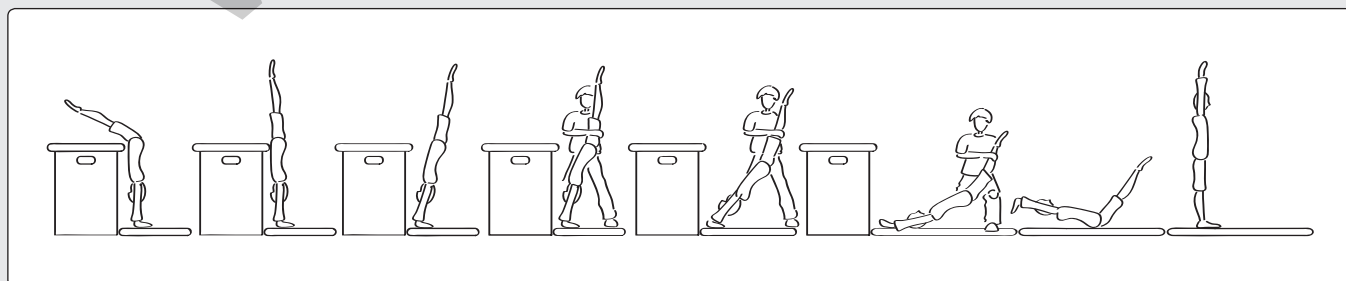
- alleiniger Aufschwung – senkrechte Handstandposition mit Partnerhilfe erreichen und stabilisieren

**3. Lernschritt**

- alleiniger Aufschwung und Fixieren der Handstandposition
- wieder in der Ausgangsposition landen

**4. Lernschritt**

- Bauchposition auf dem Längskasten
- Der Übende rutscht allein in den *Handstand* und rollt (mit Partnerhilfe) ab.

**5. Lernschritt**

- Abrollen nach dem *Handstand*
- im gestreckten *Handstand* Kinn zur Brust und Rollbewegung über die Schulter beginnen