

III.28

Turnen und Gymnastik

Wir machen uns klein wie ein Päckchen – Die Rolle vorwärts erlernen

Sandra Kroll-Gabriel

Illustrationen von Julia Lenzmann und Bettina Weyland



© RAABE 2023

© brusinski / E+

Sportlehrkräfte müssen immer wieder feststellen, dass Kinder heutzutage keinen „Purzelbaum“ mehr schlagen können. Das Rollen ist jedoch eine grundlegende Bewegung, die Kinder nicht nur für das Turnen, sondern für viele alltägliche Situationen benötigen. In dieser Unterrichteinheit lernen sie Schritt für Schritt die Rolle vorwärts und erweitern ihr persönliches Bewegungsrepertoire.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	1 bis 4
Dauer:	3 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Körperwahrnehmung entwickeln; Körperspannung als Voraussetzung für das Turnen beherrschen; den Bewegungsablauf der Rolle vorwärts ausführen können
Thematische Bereiche:	Gerättturnen, Bodenturnen, Rolle vorwärts
Medien:	Übungs- und Stationskarten

Auf einen Blick

Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Hinweis/Tipp



Alternative/Differenzierung



Sicherheitshinweise

1./2. Stunde

Thema: Vorübungen zur Rolle vorwärts

Einstieg: „Igel fangen“: Es wird ein „Igelfänger“ bestimmt. Die anderen SuS laufen durch die Halle. Wird ein Kind abgeschlagen, kniet es sich auf den Boden, macht einen runden Rücken und zieht das Kinn zur Brust. Das Kind kann erlöst werden, wenn ihm ein anderes Kind sanft mit der Hand über den Rücken streicht. Das Spiel endet, wenn alle SuS gefangen sind oder nach einer zeitlichen Begrenzung. Es kann auch nach ca. 5 Minuten eine neue Igelfängerin bestimmt werden.

M 1 **Kräftigung von Schultern und Rumpf** / Die SuS führen die Übungen individuell oder gemeinsam im Kreis durch.

M 2 **Übungen zur Stützkraft** / s. o.

Hauptteil: L informiert die SuS über den Inhalt der kommenden Sportstunde: Sie sind Igel und lernen, wie man sich richtig einrollt: in Hockstellung gehen, Kopf auf die Brust legen, Hände vorn seitlich abstützen, Rücken rund machen. L demonstriert ggf. die Einrollbewegung und die SuS machen sie nach.

M 3 **Rückenschaukel** / Die SuS gehen in 4er- bis 5er-Gruppen zusammen und führen die Übungen nacheinander aus.



Die letzte Übung („Rückenschaukel an der Mattentreppe“) dient dazu, dass die SuS das schwingvolle Aufstehen nach der Rolle üben. Die SuS setzen sich zuerst auf den hohen Stapel der Mattentreppe und rücken dann auf die niedrigere Stufe. Die SuS sollten es schaffen, ohne Handaufsatz aufzustehen.

Abschluss: „Igelball-Massage“: Die SuS gehen zu zweit zusammen: Kind A legt sich auf den Bauch auf eine Matte. Kind B massiert es mit einem Igelball. Nach einiger Zeit werden die Positionen gewechselt.

Benötigt: 5 kleine Matten, 1 Luftballon, 1 Bohnensäckchen, 1 Gymnastikball; 1 Igelball und 1 kleine Matte pro Paar; ggf. Musikanlage und Entspannungsmusik

3./4. Stunde

- Thema:** Vielfältige Übungen an Stationen
- Einstieg:** „Stachelklau“: Jedes Kind steckt sich 3–4 Wäscheklammern gut sichtbar an der Kleidung (auf der Körperrückseite) fest. Nun versuchen alle SuS, sich gegenseitig die „Igelstacheln“ zu rauben. Die ergatterten Wäscheklammern werden vorn am T-Shirt angesteckt und dürfen von den anderen nicht mehr entwendet werden.
Wer hat zum Schluss die meisten Klammern ergattert?
- Hauptteil:** L legt 2–3 kleine Matten in die Mitte.
- M 4** **Die Rolle vorwärts** / L bespricht mit den SuS den Ablauf der Rolle vorwärts und demonstriert ihn ggf.
- M 5** **Rollparcours** / Die SuS führen die Übungen an Stationen durch.
Station 4 sollte nur von geübten und leistungsstarken SuS durchgeführt werden.
- Abschluss:**
- M 6** **Der Igel Benjamin – eine Fühlgeschichte** / L leitet die Entspannungsübung an.
- Benötigt:** 3–4 Wäscheklammern pro Kind; 6 kleine Matten, 2 Weichbodenmatten, 3 Langbänke, 1 kleiner Kasten, 1 Sprungbrett, 4–5 Bierdeckel, 4–5 Bohnensäckchen



Kräftigung von Schultern und Rumpf

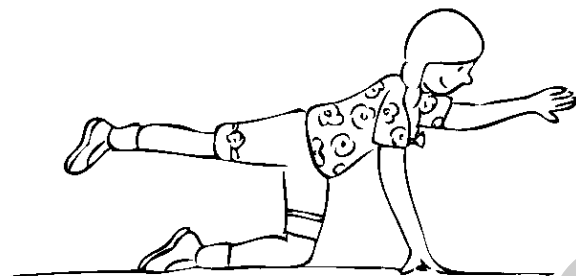
M 1

Übung 1



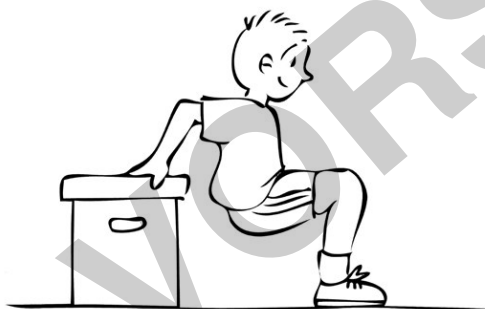
Die Arme seitlich ausstrecken und mal vorwärts, mal rückwärts kreisen lassen (kleine, schnelle Kreise / große, langsame Kreise).

Übung 2



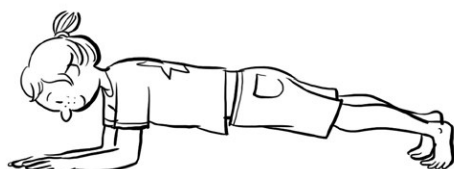
Ausgangsposition: Vierfüßlerstand
Gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein strecken. Kurz halten, dann Seitenwechsel.

Übung 3



Mit den Handflächen auf dem Kasten aufsetzen, in den Hockstütz auf und ab gehen (Knie bis max. 90 Grad beugen).

Übung 4



In den Unterarmstütz (Plank) gehen und einige Zeit halten.

Der ganze Körper ist angespannt und befindet sich in einer Linie (kein Hohlkreuz!).

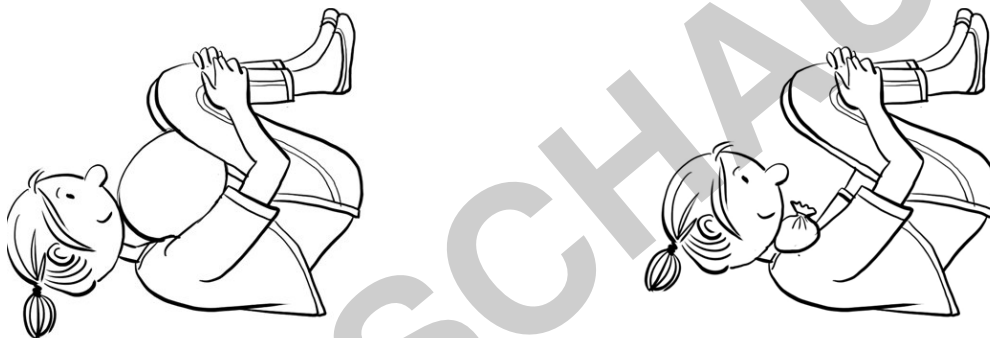
Rückenschaukel

M 3

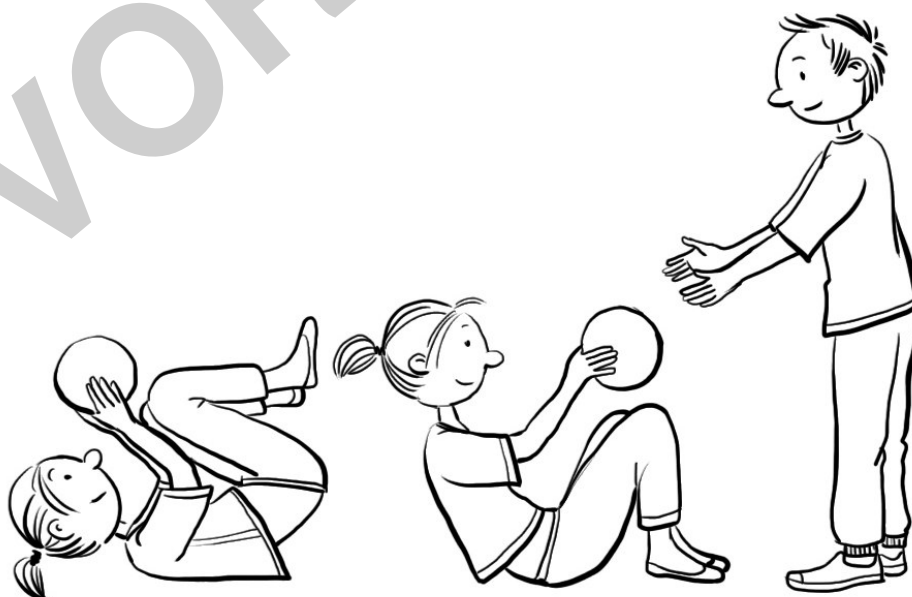
Rückenschaukel „pur“



Rückenschaukel mit Luftballon oder Sandsäckchen

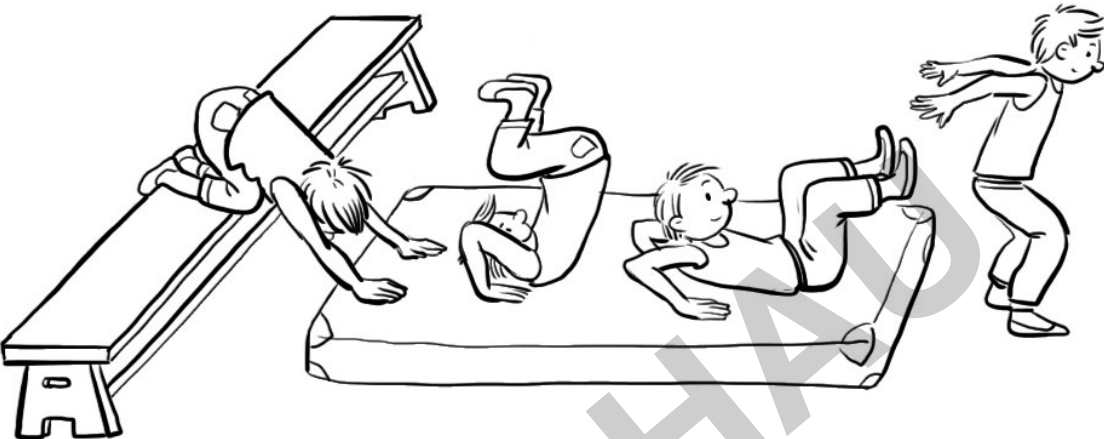




Rückenschaukel mit Ballübergabe



Rollparcours

M 5

Station 2	Rolle von der Bank
Ihr braucht 2 kleine Matten, 1 Langbank, 1 Bohnensäckchen	
 <p data-bbox="311 1153 1284 1243">Kniet euch auf die Bank. Setzt die Hände vor euch auf der Matte auf.</p> <p data-bbox="391 1254 1204 1344">Drückt euch mit den Beinen ab und macht eine Rolle vorwärts auf die Matte.</p>	
 Macht euch ganz rund: Kinn auf die Brust legen und Beine anziehen.	
 Probiert doch mal, euch ein Bohnensäckchen unters Kinn zu klemmen und die Übung zu machen.	