

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Die Rolle vorwärts erlernen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



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

Was Sie zu diesem Thema wissen sollten

Turnen in der Grundschule

Viele Grundschülerinnen und -schüler können keinen Purzelbaum mehr schlagen, d. h. also auch keine Rolle vorwärts. Der Grund dafür ist in der gesellschaftlichen Entwicklung begründet: Natürliche Bewegungsräume, in denen Kinder vielfältige (Bewegungs-)Erfahrungen sammeln können, gehen schrittweise verloren und die Kindheit wird in manchen Gebieten immer bewegungsärmer. Der Sportunterricht in der Grundschule muss dem entgegenwirken und den Kindern vielfältige Situationen anbieten, in denen sie ihr Bewegungsrepertoire erweitern können. Das Turnen ermöglicht den Kindern solche Erfahrungen und ist ein wichtiger Baustein zur Entwicklung des Körper- und Selbstbewusstseins. Dabei sollte stets die Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen. Deshalb werden die Schülerinnen und Schüler spielerisch an das turnerische Grundelement herangeführt. Wichtig ist, dass die Bewegungsaufgaben so gestaltet sind, dass alle Kinder individuelle Erfolge erleben.

Die Rolle vorwärts als Grundelement

Die Rollbewegung ist eine natürliche Bewegung der Alltagsmotorik. Bereits Kinder im Vorschulalter fangen an, einen Purzelbaum zu schlagen. Darauf aufbauend erlernen sie dann im Grundschulalter die Rolle vorwärts als turnerisches Grundelement. Die Rollbewegung vorwärts ist eine wichtige Fertigkeit, um später bewegungsverwandte Übungen an Großgeräten wie Reck oder Kasten durchführen zu können.

Eine ordnungsgemäß durchgeführte Rolle vorwärts unterscheidet sich deutlich von einem „Purzelbaum“, bei dem die Beine meist nicht geschlossen sind und die Kinder über den Kopf abrollen. Bei der Rolle vorwärts beginnt das turnende Kind die Bewegung in der Hockstellung mit geschlossenen Beinen. Die Hände werden schulterbreit und mit ausgestreckten Armen vor die Zehenspitzen auf die Matte gesetzt. Durch kurzzeitiges Strecken der Beine wird das Gewicht auf die Hände verlagert und die Rollbewegung beginnt. Dabei ist es wichtig, dass sich das Kind rund macht, d. h. das Kinn zur Brust nimmt und den Rücken krümmt. Bei Kindern im Grundschulalter ist es in Ordnung, wenn sie sich nun mit angezogenen Beinen über den Rücken nach vorn abrollen (leistungsstarke Kinder können versuchen, die Rolle mit gestreckten Beinen auszuführen). Durch den Schwung ist das Aufstehen nach der Rolle in Form eines Strecksprungs möglich.

Was Sie bei der Vorbereitung und Durchführung beachten sollten

Körperliche Voraussetzungen der Kinder

Da viele Kinder keine Vorerfahrungen zum Rollen und Wälzen haben, ist es wichtig, dass die Rolle vorwärts schrittweise eingeführt wird. Es sollte nicht vergessen werden, dass die Rolle gleichzeitig ein Stützelement ist und eine gute Stützkraft wichtig für die Entlastung der Halswirbelsäule ist. Das bedeutet, dass bereits im Vorfeld Übungen zur Kräftigung der Arm-/Schulter- sowie der Bauch- und Rückenmuskulatur, Aufgaben zur Steigerung der Stützkraft sowie Übungen zur Beweglichkeit der Wirbelsäule durchgeführt werden sollten, damit die Schülerinnen und Schüler die konditionellen Voraussetzungen zum Erlernen der Rolle vorwärts besitzen (siehe Übungen bei **M 1** und **M 2**).

In dieser Unterrichtseinheit wird eine methodische Reihe mit aufeinander aufbauenden Übungen gezeigt. Begonnen wird mit der Rückenschaukel, denn nicht allen Schülerinnen und Schülern gelingt das Einnehmen und Halten des runden Rückens auf Anhieb. Im nächsten Schritt wird die Rollbewegung durch vielfältige Übungen an Stationen vertieft und die Kinder kommen leichter in eine flüssige Bewegung.

Sicherheitshinweis: Das Rollen von einer schiefen Ebene (z. B. über ein Sprungbrett oder eine Matte) sollte erst zum Schluss bzw. nur von leistungsstarken und turnerisch erfahrenen Kindern durchgeführt werden.

Abschließend kann freiwillig die Endform der Rolle vorwärts mit Aufstehen und ggf. Strecksprung als Abschlusselement präsentiert werden (vgl. **M 4**).

Grundsätzlich gilt: Die Kinder sollten nicht überfordert werden – sie dürfen in ihrem Tempo üben und immer wieder individuelle Pausen einlegen.

Was machen Sie, wenn ...

- ... Kinder Schwierigkeiten haben, ihren Rücken rund zu machen?
Lassen Sie diese Kinder die Übungen der ersten Stunde wiederholen. Durch die Schaukelbewegung gelingt ihnen das Krümmen des Rückens besser und sie können dies bei der Rolle vorwärts anwenden. Geben Sie zusätzlich Hilfestellung, indem Sie eine Hand auf den Hinterkopf des Kindes legen und mit der anderen Hand die Krümmung des Rückens kontrollieren.
- ... Kinder nicht in die Rollbewegung finden?
Bei manchen Kindern löst sich die Rolle in der Bewegung auf. Das liegt in den meisten Fällen an einer schwachen Bauchmuskulatur. Für diese Kinder sollten gezielte Kräftigungsübungen in diesem Bereich angeboten werden (siehe Übungen bei M 1 und M 2). Geben Sie dem Kind ggf. Schwunghilfe (Hinweise und Anleitung finden Sie unter dem zweiten Link bei den Medienhinweisen unten).
- ... Kinder beim Aufstehen aus der Rolle die Beine kreuzen?
Das kann vermieden werden, indem sich die Kinder einen Bierdeckel zwischen die Knie klemmen und so zur exakten Beinhaltung gebracht werden. Manchmal gelingt es den Kindern auch nicht, die Beine während der Rolle parallel zu halten. Auch hier kann ein eingeklemmter Bierdeckel helfen.
- ... wenn Kindern beim Rollen schwindelig wird?
Achten Sie darauf, dass die Kinder nicht zu viele Rollen hintereinander machen. Durch die rasche Abfolge der Drehbewegungen kann ein Schwindelgefühl auftreten. Ist es akut, sollte sich das Kind sofort auf eine Matte legen und die Beine hochlagern. Achten Sie auf abwechslungsreiche Aufgaben und Übungen, um eine zu hohe Konzentration auf die Rolle zu vermeiden.

Welche weiteren Medien Sie nutzen können




- <https://raabe.click/es-rolle-vorwaerts>
Übungen zum Bewegungsablauf der Rolle vorwärts.
- <https://raabe.click/es-hilfestellung-rolle-vorwaerts>
Helfen und Sichern bei der Rolle vorwärts.

[Alle Links zuletzt abgerufen am: 26.09.2023]

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



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Die Rolle vorwärts erlernen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



III.28
Turnen und Gymnastik
Wir machen uns klein wie ein Päckchen – Die Rolle vorwärts erlernen
Sandra Kroll-Gabriel
Illustrationen von Lisa Isenmann und Bettina Ohlhorst



Sportlehrkräfte müssen immer wieder feststellen, dass Kinder heute zu Hause „Anzahlbäum“ mehr alltäglich üben. Das Rollen ist jedoch eine grundlegende Bewegung, die Kinder nicht nur für das Turnen, sondern in vielen alltäglichen Situationen benötigen. In dieser Unterrichtseinheit lernen sie Schritt für Schritt die Rolle vorwärts und wenden sie in verschiedenen Bewegungssituationen an.

KOMPETENZPROFIL
Klassenstufe: 1 bis 4
Dauer: 3 Unterrichtsstunden
Komplexitäten: Körperbewusstheit/ motorisches Körperempfinden als Voraussetzung für das Lernen/ Beherrschen der Bewegungsaufführung der Rolle vorwärts/ ausführen können
Thematische Bereiche: Gleichgewicht/ Bodenturnen/ Rolle vorwärts
Medien: Übung- und Stellenkarte