

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

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

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de




II Turnen und Gymnastik 8 • KI 1/2 Rolle rückwärts III 100/22

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

Klassen 1 und 2


Ein Beitrag von Sandra Krull-Gabriel, Ingrid-Kath Blumhagen von Jule Lorenzen, Stuttgart

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



Rollen, rollen, rollen

Das Wichtigste auf einen Blick	
Lernbereich: Turnen und Gymnastik	Klassen: 1 und 2 Dauer: 5 Unterrichtsstunden
Themen: <ul style="list-style-type: none">Körperwahrnehmung und -spannungmethodischer Aufbau der Rolle rückwärtsdie Rolle rückwärts als turnerisches Grundelement	Organisatorisches: Die Schüler sollen zum Turnen sehr enge Kleidung und keine festen Schuhe tragen. Es empfehlen sich Turnmatten oder Steppdecken. Ein CD-Meyer sollte zur Verfügung stehen.
Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none">Körperwahrnehmung entwickelnKörperspannung als Voraussetzung für das Turnen beherrschenden Bewegungsablauf der Rolle rückwärts ausführen können	Musik: <ul style="list-style-type: none">Hörspiel Track 1 oder 2 auf CD im GrundwerkCD auf Track 5 oder 6 auf CD im Grundwerk

 Alle Materialien finden Sie auf der **belegbaren CD II** in veränderbarer Form.

© Birkbeck Sportklub

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.



Rollen, rollen, rollen

© imago/Kristin Schell

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
- Chill out



Was sollten Sie zu diesem Thema wissen?

Turnen in der Grundschule

Bewegungsarmut und ein Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit ist schon bei Kindern im Grundschulalter als Zeichen unserer Zeit wahrzunehmen. Die Schülerinnen und Schüler¹ beherrschen viele motorische Grundfertigkeiten nicht mehr. Der Schulsport kann diese Lücken im Bewegungsrepertoire der Kinder nicht schließen, aber er kann ihren natürlichen Bewegungsdrang aufgreifen und ihnen ermöglichen, differenzierte Bewegungserfahrungen zu machen. Gerade das Turnen fördert und fordert kontrolliertes Bewegen. Dabei entwickelt sich nicht nur das Körperbewusstsein, auch das Selbstbewusstsein der Schüler wird gestärkt. Zwar sollte stets die Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen, doch auch ein kindgerechter Leistungsaspekt unter Berücksichtigung bestimmter Vorgaben und Regeln des Turnens motiviert die Schüler.

1 Im weiteren Verlauf wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit nur „Schüler“ verwendet.

Die Rolle rückwärts als Grundelement des Turnens am Boden

In der Vergangenheit gab es viele Diskussionen, ob die Rolle rückwärts in der Grundschule verboten werden soll. Grund dafür war die Annahme, dass eine unsachgemäße Ausführung der Rolle rückwärts „verletzungsgefährlich“ sei. Diese Angst ist unbegründet, wenn man den Schülern den Bewegungsablauf Schritt für Schritt vermittelt und entsprechende Hilfsmittel gezielt einsetzt. Die Rollbewegung rückwärts ist, wie auch die Rolle vorwärts, ein turnerisches Grundelement. Sie ist eine wichtige Fertigkeit für anschließende bewegungsverwandte Übungen an Großgeräten wie Reck und Barren.

Eine ordnungsgemäße Rolle rückwärts unterscheidet sich deutlich von der spielerischen Form eines Purzelbaums nach hinten. Bei der Rolle rückwärts beginnt der Turner die Bewegung im Stand und geht über den Hockstand nach unten. Dabei beugt er die Arme, führt die Hände zu den Ohren und nimmt das Kinn zur Brust. Der Rücken wird dadurch rund gemacht und ermöglicht dem Turner ein Abrollen nach hinten. Nach der Rollbewegung setzt der Turner die Hände auf dem Boden auf. Dabei zeigen die Ellenbogen nach oben und die Finger zu den Schultern. Das Gewicht muss anschließend von den Händen auf die Beine verlagert werden. Dazu drückt sich der Turner nach einer kurzen Stützphase mit den Händen vom Boden ab und kommt in den Stand. Die Beine bleiben während des gesamten Bewegungsablaufs geschlossen. Für Kinder im Grundschulalter ist gerade diese letzte Bewegungsphase der Rolle nicht ganz einfach umzusetzen. Legen Sie die Maßstäbe individuell fest und geben Sie Hilfestellung (Schubhilfe, siehe M 7). Auf diese Weise schaffen Sie individuelle Erfolgserlebnisse.

Worauf müssen Sie bei der Vorbereitung und Durchführung achten?

Körperliche Voraussetzungen der Schüler

Die Schüler verfügen über unterschiedliche körperliche Voraussetzungen und Vorerfahrungen. Führen Sie deshalb die Rolle rückwärts schrittweise ein. Stellen Sie außerdem sicher, dass die Schüler die konditionellen und koordinativen Voraussetzungen für die Rolle entwickeln: Sie benötigen Stützkraft in den Armen und Beinen, um von der Rollbewegung wieder in den Stand zu gelangen. Eine gekräftigte Bauch- und Rückenmuskulatur wird für eine kontrollierte Rollbewegung benötigt. Eine gekräftigte Halsmuskulatur sorgt dafür, dass während der gesamten Rollbewegung der Kopf auf der Brust bleibt. Diese Elemente werden in der ersten Stunde der Unterrichtseinheit in Form eines Fitnesszirkels trainiert.

Methodische Übungsreihe zur Rolle rückwärts

In dieser Unterrichtseinheit wird eine methodische Reihe mit aufeinander aufbauenden Übungen gezeigt. In den ersten Stunden werden die körperlichen Voraussetzungen geschaffen, indem die Schüler ihre Rücken- und Bauchmuskulatur trainieren und die Rollbewegung vertiefen. Anschließend lernen sie die einzelnen Elemente der Rolle rückwärts kennen und üben sie. Erst dann wird die Endform mit Aufstehen und Stecksprung als Abschlusselement ausprobiert.

Sicherheit geht vor! – Hilfestellung und ein sicherer Geräteauf- und -abbau

Hinweise zu Helfergriffen finden Sie sowohl im Grundwerk von Einfach sportlich (siehe Basispaket, Punkt 2, Seite 9) als auch im Lehrmaterial „Helfen und sichern bei der Rolle rückwärts“ (M 8). Tipps zum Geräteauf- und abbau finden Sie ebenfalls im Grundwerk (siehe Basispaket, Punkt 1, Seite 2 sowie Bildkarten 1 bis 8).

Was machen Sie, wenn ...

- ... Schüler Schwierigkeiten haben, ihren Rücken rund zu machen?
Lassen Sie diese Schüler die „Rückenschaukel“ und den „Rückenkreisel“ üben. Durch die Schaukelbewegung gelingt ihnen das Krümmen des Rückens besser und sie können dies bei der Rolle rückwärts anwenden. Eine weitere Hilfe ist ein Bohnensäckchen, das sie zwischen Kinn und Brust klemmen. So wird gleichzeitig auch die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt.
- ... Schüler nicht in die Rollbewegung finden?
Bei machen 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 aus diesem Bereich angeboten werden. Außerdem kann nochmals die Übung „Rückenschaukel“ durchgeführt werden. Geben Sie den Schülern evtl. Schwunghilfe am Gesäß.
- ... Schüler beim Aufstehen die Beine kreuzen?
Das kann vermieden werden, indem sich die Schüler einen Bierdeckel zwischen die Knie klemmen und so zur exakten Position der Beine angehalten werden. Manchmal gelingt es den Schülern auch nicht, die Beine während der Rolle parallel zu halten. Auch hier kann ein eingeklemmter Bierdeckel helfen.
- ... wenn Schülern beim Rollen schwindelig wird?
Achten Sie darauf, dass die Schüler 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 präventiv auf abwechslungsreiche Aufgaben und planen Sie z. B. eine „Ruhestation“ in der 3./4. Stunde ein.

Welche Medien können Sie zusätzlich nutzen?

Bracke, Julia: Lernzirkel Sport 4. Turnen lernen an Stationen, 1.–4. Klasse. BVK Buch Verlag Kempen GmbH, Kempen 2014.

Die ansprechend gestalteten Unterrichtsmaterialien zur Vermittlung des Turnens in der Grundschule beinhalten Arbeitsaufträge im Karteikartenformat und sind sofort einsetzbar. Kindgerechte Skizzen erleichtern die Informationsentnahme.

<http://www.sportunterricht.de/turnen/>




Auf dieser Seite finden Sie theoretische Grundlagen zum Turnen in der Grundschule sowie zahlreiche Praxisbeispiele und Tipps.

Beitrag aus „Einfach sportlich“:

Kroll-Gabriel, Sandra: Igel rollen durch die Halle – Erlernen der Rolle vorwärts. In: Einfach sportlich, Ausgabe 8. RAABE Fachverlag für die Schule, Stuttgart 2014.

In dieser Unterrichtseinheit erlernen und üben die Schüler den Bewegungsablauf der Rolle vorwärts. Die Materialien können zur Vorbereitung auf die Rolle rückwärts eingesetzt werden. Darüber hinaus geben sie Anregungen zur Erarbeitung einer kleinen Kür und können somit auch als Ergänzung zur vorliegenden Unterrichtseinheit dienen.

Ja nicht aus der Rolle fallen! – Die Unterrichtsreihe 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“ <u>Geräte:</u> 6 kleine Matten <u>Zusatzmaterial:</u> 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“ <u>Geräte:</u> 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“ <u>Geräte:</u> 9 kleine Matten, 4 Langbänke, 3 Sprungbretter, 1 Weichbodenmatte, 1 großer Kasten, 1 Sprossenwand <u>Zusatzmaterial:</u> 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“ <u>Geräte:</u> 8 kleine Matten, 2 Sprungbretter <u>Zusatzmaterial:</u> 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.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

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

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de




II Turnen und Gymnastik 8 • KI 1/2 Rolle rückwärts III 100/22

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

Klassen 1 und 2

Ein Beitrag von Sandra Krull-Gabriel, Ingrid-Kath Blumhagen von Jule Lorenzen, Stuttgart

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



Rollen, rollen, rollen

Das Wichtigste auf einen Blick	
Lernbereich: Turnen und Gymnastik	Klassen: 1 und 2 Dauer: 5 Unterrichtsstunden
Themen: <ul style="list-style-type: none">Körperwahrnehmung und -spannungmethodischer Aufbau der Rolle rückwärtsdie Rolle rückwärts als turnerisches Grundelement	Organisatorisches: Die Schüler sollen zum Turnen sehr enge Kleidung und keine festen Schuhe tragen. Es empfehlen sich Turnmatten oder Steppdecken. Ein CD-Meyer sollte zur Verfügung stehen.
Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none">Körperwahrnehmung entwickelnKörperspannung als Voraussetzung für das Turnen beherrschenden Bewegungsablauf der Rolle rückwärts ausüben können	Musik: <ul style="list-style-type: none">Hörspiel Track 1 oder 2 auf CD im GrundwerkCD auf Track 5 oder 6 auf CD im Grundwerk

Alle Materialien finden Sie auf der **belegbaren CD II** in veränderbarer Form.

© Birkbeck Sport