

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Turnen im Sportunterricht

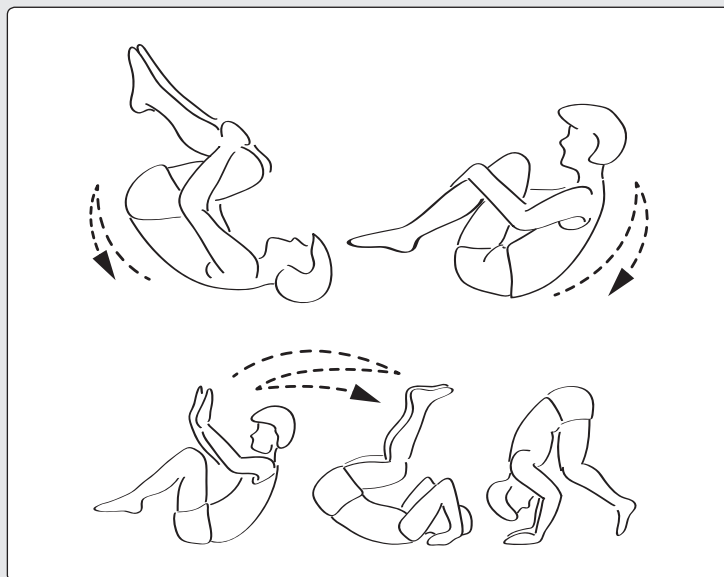
Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

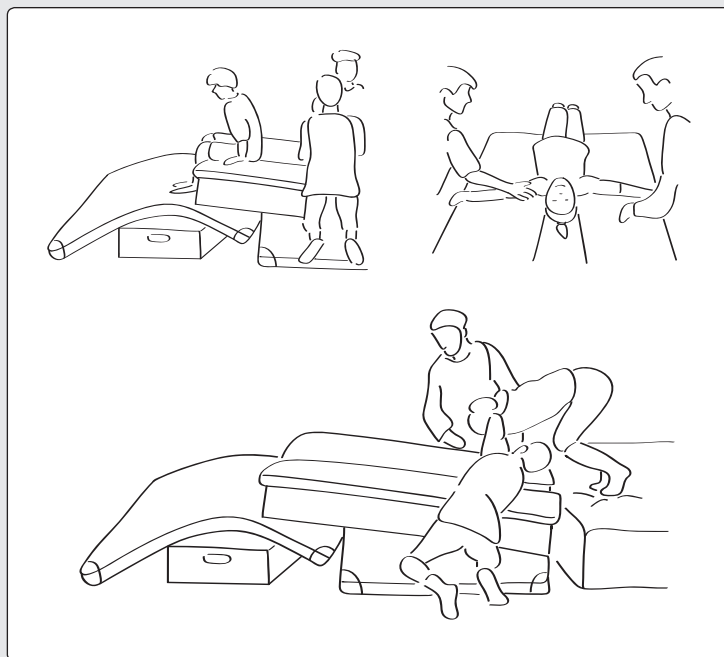


Methodik:**1. Lernschritt**

- Rollbewegung über den runden Rücken und Armstütz üben

**2. Lernschritt**

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

**3. Lernschritt**

- Festigung der Rollbewegung und Üben der ganzheitlichen Übung mit Varianten
- Rolle rückwärts aus dem Stand in den Hockstand
- Rolle rückwärts aus dem Stand in den Stand
- Rolle rückwärts aus dem Stand – Hochfedern – Strecksprung

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Turnen im Sportunterricht

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

