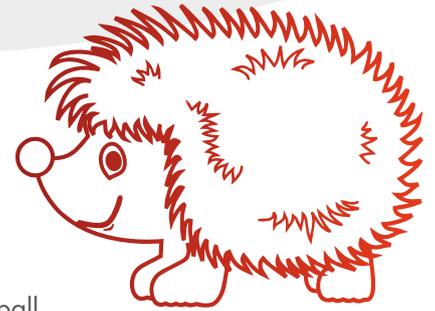


STUNDE 8

MEIN ERSTES TURNELEMENT – DIE ROLLE VORWÄRTS TEIL 2

INTENTIONEN

Stunde 8 baut auf Stunde 7 auf und wiederholt die Rolle vorwärts. Ziel ist es, dass die Kinder die Rolle vorwärts in Grobform am Boden turnen können und die Gerätehilfen nach und nach reduziert werden können. Damit der Spannungsbogen möglichst lange aufrecht erhalten werden kann, kommen neue Stationen und Aufgaben hinzu. Eine Überprüfung des Leistungsstands findet mittels einer „Ich-Kann-Karte“ statt.



MATERIALIEN / GERÄTE

- M1 Aufbaukarten 1–4
- M2 Übungen „Rückenschaukel“
- M3 Arbeitskarten „Mein erstes Turnelement“ (1–4)
- M4 Hallenplan
- M5 „Ich-Kann-Karte – Rolle vorwärts“
- 2–4 Parteibänder, Hütchen
- Fußbälle/Volleybälle, 1 Softball
- 1 Langbank
- 2 Sprungbretter
- 2 Kastendeckel
- 20 kleine Matten oder 14 kleine Matten und ein Bodenläufer

STUNDENVERLAUF

1. BEGRÜßUNGSRITUAL

Wie bereits in der Stunde zuvor legen die Kinder kleine blaue Matten (halbe Anzahl der Kinder) in einem abgegrenzten Bereich für das Aufwärmspiel aus. Die Matten werden im Anschluss für den Hauptteil benötigt. Aus zeitökonomischen Gründen können parallel die Langbank, die Sprungbretter und die Kastendeckel an die jeweiligen Stationen transportiert werden. Je nach Klassengröße und Leistungsstand werden die Stationen 2, 3 und 4 zwei- oder dreimal aufgebaut. Der Umbau findet nach der Erwärmung und den Vorübungen statt.



2. ERWÄRMUNG:

1. Brückenfange

Die Lehrkraft bestimmt zwei bis vier Fangende, die ein Pateiband erhalten, während die anderen Kinder sich in einem abgesteckten Feld frei bewegen. Die kleinen Matten dürfen dabei nicht berührt werden. Wird ein Kind gefangen, geht es auf eine Matte (max. zwei Kinder auf einer Matte) und nimmt die Liegestützposition (Brückenposition) so lange ein, bis ein freies Kind unter der Brücke hindurchkrochen ist und es befreit hat. Nach ein bis zwei Minuten werden die Fangenden gewechselt und es beginnt ein neuer Durchgang.

Hinweis

Es ist wichtig, dass die Liegestützposition den Kindern vor dem Spiel richtig vermittelt und demonstriert wird. Die Hände werden dabei auf Schulterhöhe aufgesetzt, die Finger zeigen nach vorne, der Rücken ist gerade und es wird auf die Mittelkörperspannung geachtet (vgl. Stunde 7).

Impulsfrage: Wer weiß, wie wir mit einem Liegestütz beginnen?

2. Übungen Rückenschaukel und Aufstehen

Die Igelposition spielt auch in dieser Stunde eine zentrale Rolle und wird spielerisch wiederholt und gefestigt.

Rückenschaukel (M3):

2. Ballklau

Die Kinder gehen zu zweit zusammen, holen sich einen Ball an der Ballstation (z. B. Fußball oder Volleyball) und suchen sich eine freie Matte. Kind A hat nun die Aufgabe, in Rückenlage den Ball so zu umschließen, dass es Kind B nicht möglich ist, den Ball zu klauen. Eine Runde geht 20 Sekunden (Kommando Lehrkraft), danach findet ein Rollenwechsel statt. Gespielt werden vier bis sechs Runden. Siegerin oder Sieger ist, wer die meisten Runden gewonnen hat.

3. Rückenschaukel mit Aufstehen

Die Rückenschaukel mit Aufstehen ist den Kindern bereits aus der vorherigen Stunde bekannt und wird in der heutigen Stunde wiederholt und gefestigt. Folgende Varianten stehen zur Auswahl:

Variante 1: Rückenschaukel mit Aufstehen und Partnerhilfe

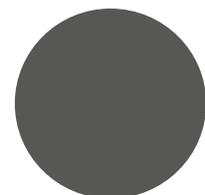
Variante 2: Rückenschaukel mit Aufstehen ohne Partnerhilfe

Hinweis

Wichtig ist, dass die Kinder motiviert bleiben und Spaß am Üben haben. Zum Abschluss dieser Vorübungen ist beispielsweise ein kleiner Wettbewerb möglich:

- Welches Team kann am schnellsten fünf Mal hintereinander aufstehen?
- Welches Team kann in einer Minute am häufigsten aufstehen?

Bei allen Wettkampfformen müssen die Teams laut zählen.



3. HAUPTTEIL: MEIN ERSTES TURNELEMENT – DIE ROLLE VORWÄRTS

Ziel der Stunde ist es, die Rolle vorwärts zu festigen und am Boden zu turnen. Begleitet wird dieser Prozess durch die Arbeitskarten 1–4 (M3) und die „Ich-kann-Karte“, die den Kindern Rückmeldung zum Leistungsstand gibt.

→ Die „Ich-kann-Karten“ der Kinder befinden sich in der „Ich-Kann-Zone“. Zusätzlich liegt eine „Ich-Kann-Karte“ exemplarisch an jeder Station aus. Wird eine Aufgabe auf der Karte gemeistert, gehen die Kinder in die „Ich-Kann-Zone“ und halten ihr Ergebnis fest.

Die Klasse beginnt mit der Rolle vorwärts auf dem Sprungbrett, die bereits in der vorherigen Stunde thematisiert wurde.

- **Station 1: Rolle vorwärts auf dem Sprungbrett**

Die Kinder führen eine Rolle vorwärts unter erleichterten Bedingungen aus. Vor allem die schiefe Ebene unterstützt und erleichtert die Rollbewegung.

Sollten einige Kinder bereits an dieser Station Probleme haben, führt sie die „Ich-Kann-Karte“ zur Bankstation. Die Bankstation zielt auf das Einrollen (Igelposition) und das Aufsetzen des Hinterkopfs ab. Eine weitere Möglichkeit für sehr leistungsschwache Kinder wäre die Rolle vorwärts auf der Weichbodenmatte oder das Wiederholen der Rückenschaukel (vgl. Stunde 7). Gelingt Aufgabe 1, ist die nächste Aufgabe, eine Rolle vorwärts vom Mattenberg zu turnen und anschließend am Boden.

- **Station 2: Rolle vorwärts vom Mattenberg**

Die Kinder nähern sich der Rolle vorwärts am Boden an. Der Mattenstapel dient weiterhin zur Unterstützung der Stützphase.

- **Station 3: Rolle vorwärts am Boden**

Die Kinder turnen die Rolle vorwärts ohne Gerätehilfen. Zudem zielen die Aufgaben auf die Feinform ab: die Bein Streckung in der Rollbewegung und das Aufstehen ohne Hände.

Kann ein Kind alle Aufgaben an den Stationen eins bis drei turnen, hat es die „Ich-Kann-Karte“ erfolgreich gemeistert und kann mit der Profiaufgabe fortfahren:

- **Aufgabe 4: Rolle vorwärts für Profis**

Die Kinder bekommen die Aufgabe, mit der Rolle vorwärts kleine Kunststücke zu üben.

- Rolle vorwärts über einen Medizinball (Ball darf nicht wegrollen)
- Rolle vorwärts über einen liegenden Partner/oder eine liegende Partnerin
- Rolle vorwärts über einen eingerollten Partner oder eine eingerollte Partnerin

Bevor die Klasse mit der ersten Station, Rolle vorwärts vom Sprungbrett beginnt, ist es wichtig, dass elementare Technikpunkte der Rolle vorwärts wiederholt werden.

Impulsfragen:

- Wer weiß noch, wie wir bei einer Rolle vorwärts rollen müssen?
 - Wie ein Igel/Hinterkopf setzt auf
- Wer weiß noch, was die Hände machen?
 - Setzen auf dem Boden auf, breit aufgefächert und schulterbreit



4. ABSCHLUSS – ROLLE VORWÄRTS

Da diese Stunde ein hohes Maß an Konzentration von den Kindern erfordert, kann zum Abschluss folgendes Spiel gespielt werden:

- **Vorschlag: Bombe Tick Tack mit einem Softball**

Die Kinder stellen sich in einem großen Kreis auf. Die Lehrkraft bestimmt ein Kind, das sich in die Mitte setzt, sich die Augen zuhält und beliebig oft „Tick Tack“ sagt. Währenddessen wird der Ball von den anderen Kindern im Kreis weitergereicht. Wenn das Kind in der Mitte „Boom“ ruft, muss der Ball sofort gestoppt werden. Das Kind, das den Ball zu diesem Zeitpunkt in den Händen hält, wechselt den Platz mit dem Kind in der Mitte. Kommt man aus der Mitte heraus, muss eine Sitzposition (Langsitz) eingenommen werden. Der Ball kann an dieser Stelle nur noch weitergegeben werden, indem das Kind über die Beine springt, den Ball übergibt und wieder zurück an die Ausgangsposition geht. Das Spiel geht so lange, bis nur noch ein Kind steht. Im ersten Durchgang darf sich das Kind in der Mitte in den Kreis stellen.

Weitere Anregungen befinden sich in der Spielesammlung für Klasse 1 und 2.

KORREKTURHILFEN/ HILFESTELLUNGEN

- **Liegestützposition:**

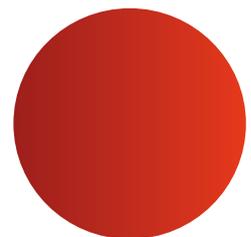
Die Hände werden auf Schulterhöhe aufgesetzt, dabei zeigen die Finger nach vorne. Der Rücken ist möglichst gerade und es wird auf eine Mittelkörperspannung geachtet. Die Kinder haben die Aufgabe, sich wie ein Brett anzuspannen.

- **Rückenschaukel:**

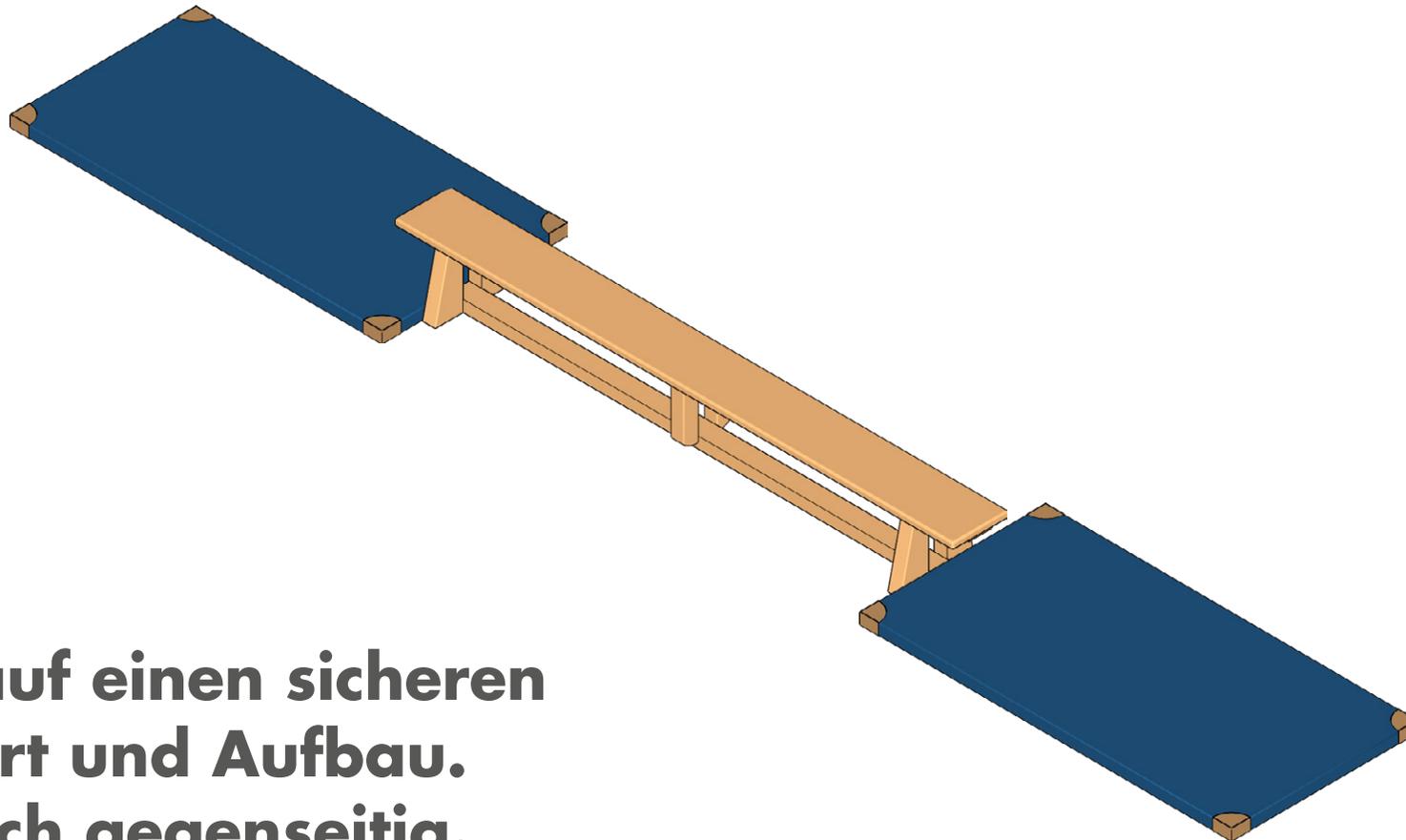
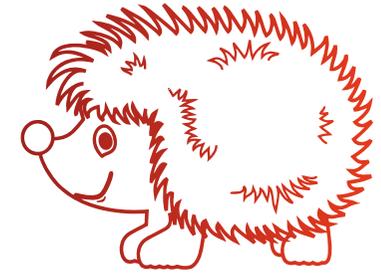
Bei einer Rückenschaukel wird das Kinn auf die Brust genommen und die Beine mit den Händen umfasst (Igelposition). Es wird versucht auf dem Rücken hin und her zu schaukeln. Fortgeschrittene können aus der Hocke beginnen und bis zu den Schultern schaukeln und versuchen wieder auf die Füße zu kommen.

- **Rolle vorwärts:**

Die Hilfestellung kniet neben dem Turnenden. Die äußere Hand (Hand in Bewegungsrichtung) wird zur Unterstützung bzw. Korrektur der Kopfhaltung verwendet und schützt zugleich die Halswirbelsäule. Die Hand liegt am Hinterkopf auf und kann einen führenden Druck ausüben, damit das Kinn auf die Brust genommen wird. Die innere Hand begleitet die Rolle bis über die Stützstelle und wird am Oberschenkel angelegt.



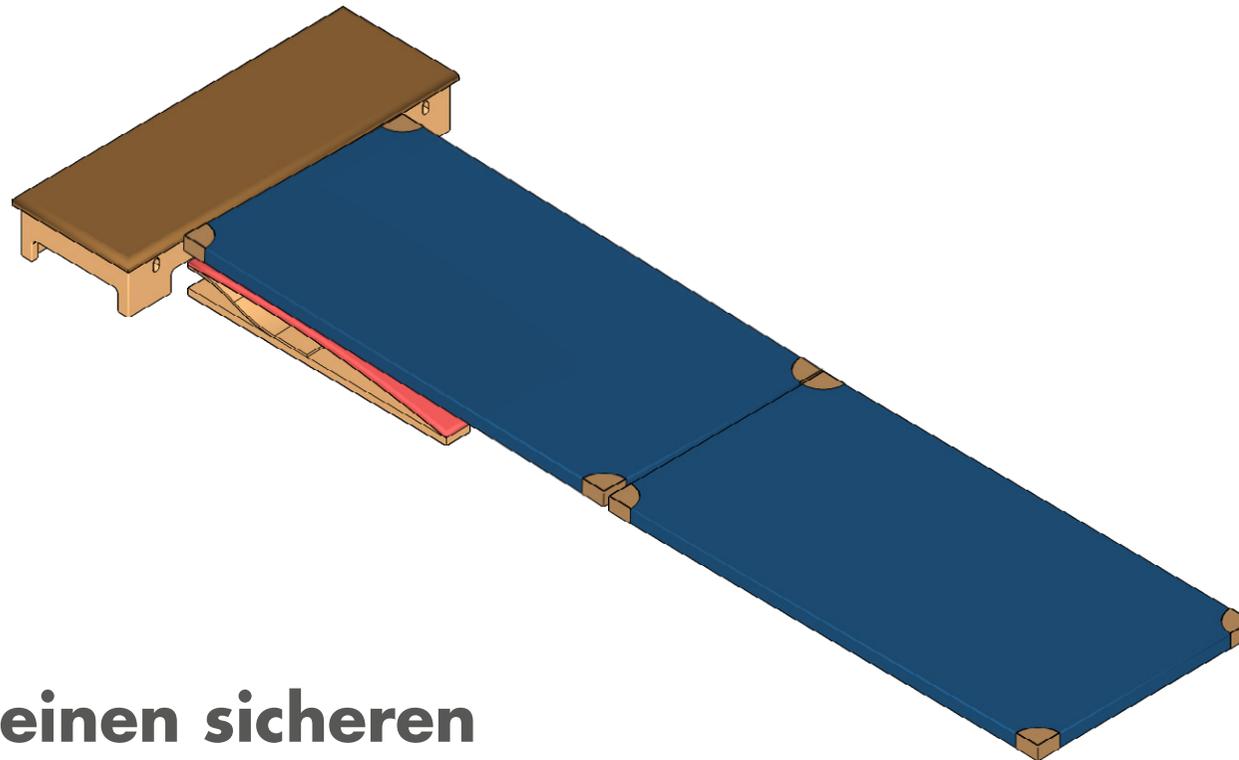
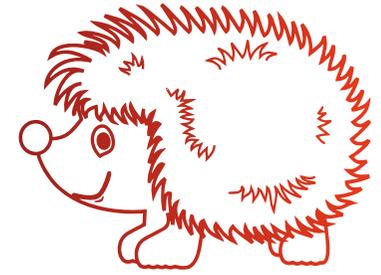
ROLLE VORWÄRTS VON DER BANK



**Achtet auf einen sicheren
Transport und Aufbau.
Helft euch gegenseitig.**

Material: 1 Langbank, 2 kleine Matten

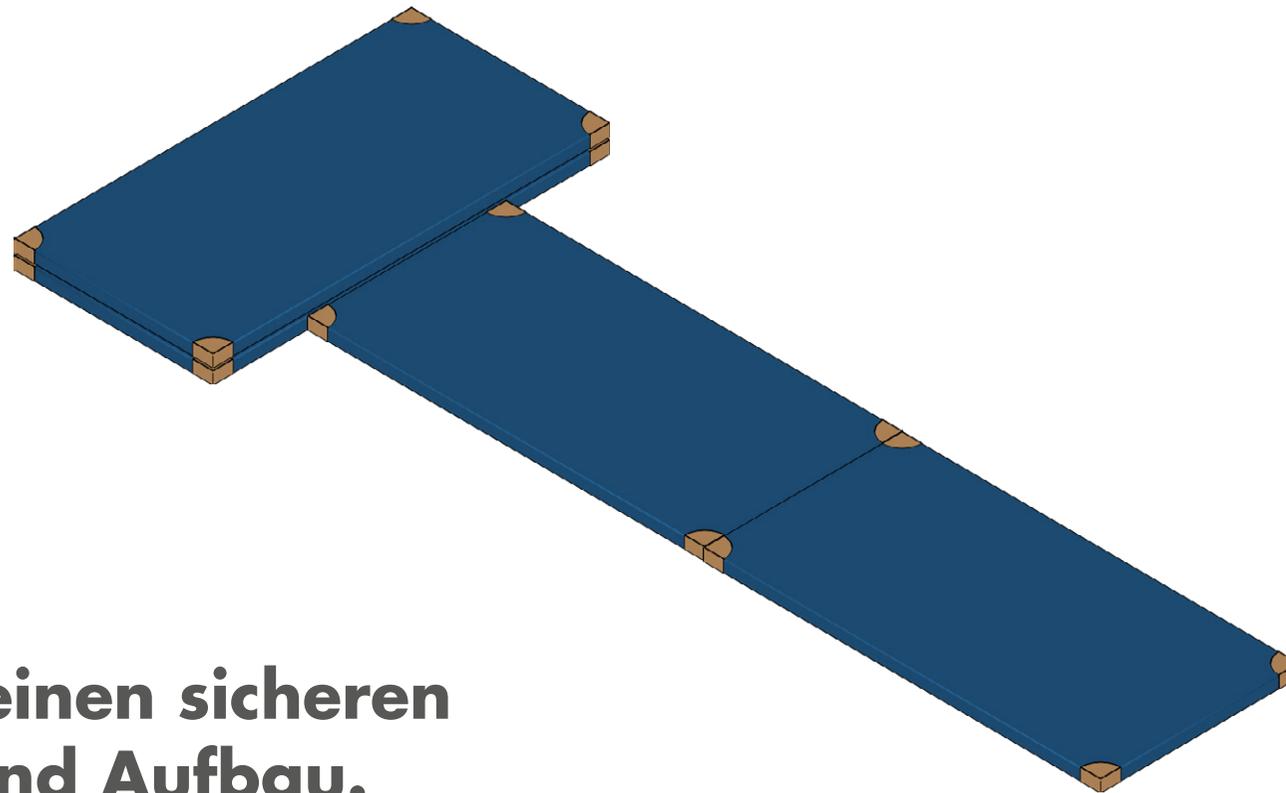
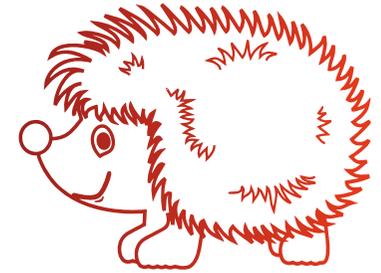
ROLLE VORWÄRTS VOM SPRUNGBRETT



**Achtet auf einen sicheren
Transport und Aufbau.
Helft euch gegenseitig.**

Material: 1 Sprungbrett, 1 Kastendeckel, 2 kleine Matten

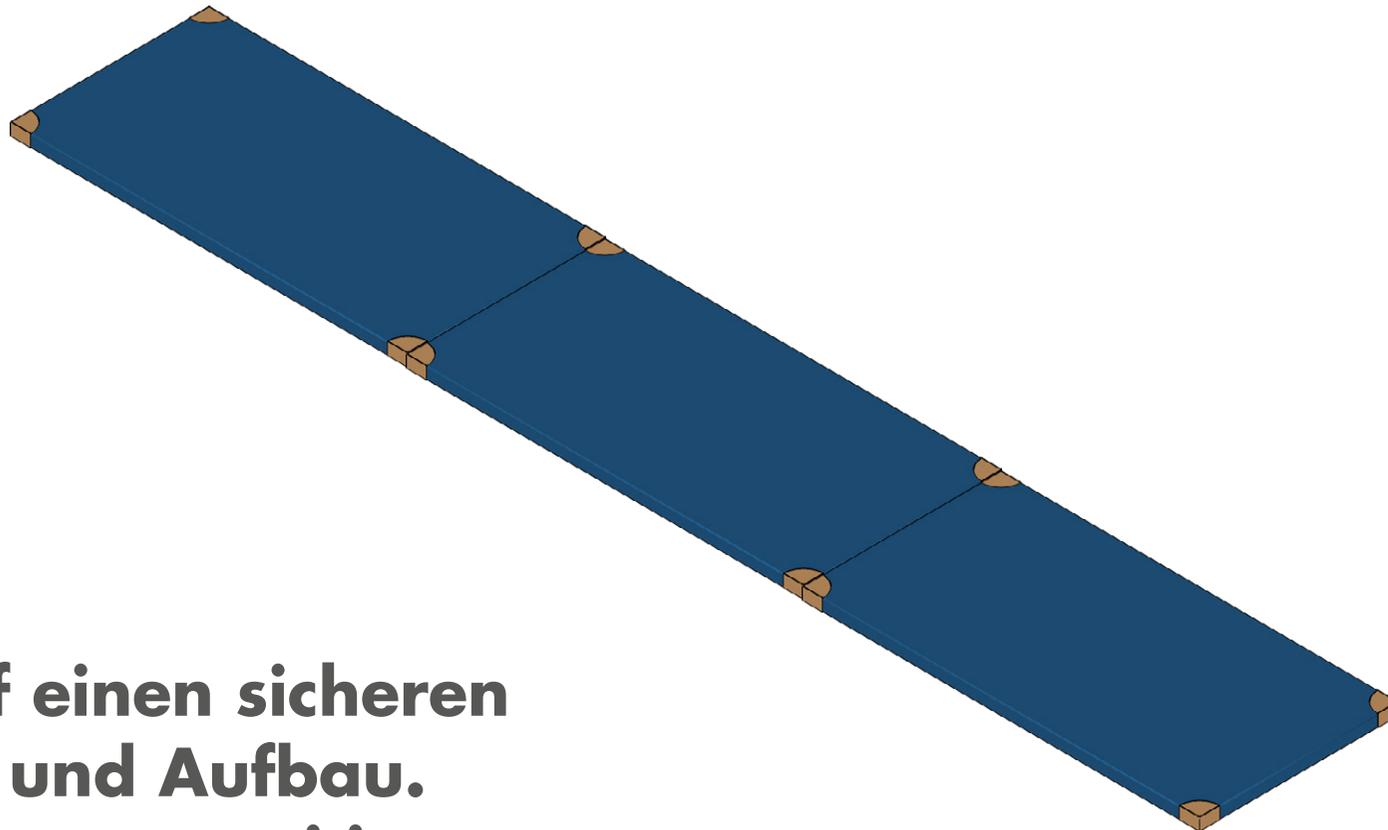
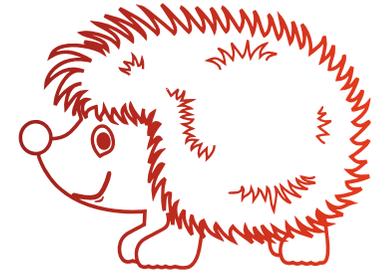
ROLLE VORWÄRTS VOM MATTENBERG



**Achtet auf einen sicheren
Transport und Aufbau.
Helft euch gegenseitig.**

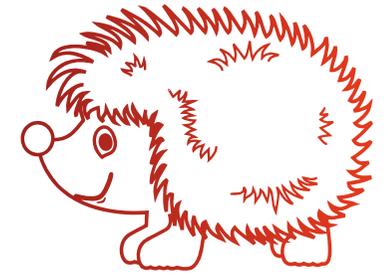
Material: 4 kleine Matten

ROLLE VORWÄRTS AM BODEN



**Achtet auf einen sicheren
Transport und Aufbau.
Helft euch gegenseitig.**

Material: 3 kleine Matten



VORAUSSETZUNGEN SCHAFFEN

1. BALLKLAU



Kind A in der Rückenlage, der Ball wird umschlossen.



Kind B versucht den Ball zu klauen.



2. RÜCKENSCHAUKEL MIT AUFSTEHEN



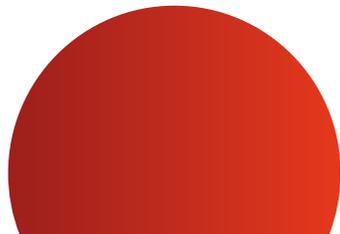
Rückenschaukel



Aufstehen – Partner unterstützt (Hände)



Aufstehen ohne Partnerhilfe



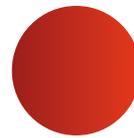
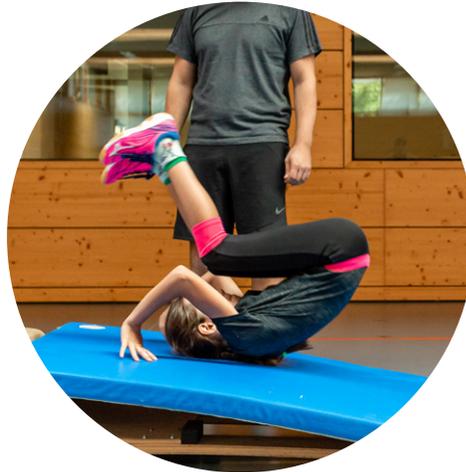
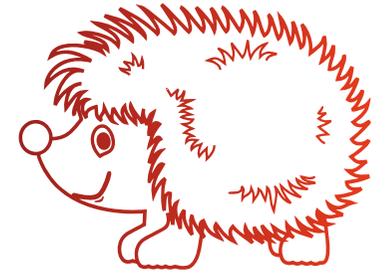
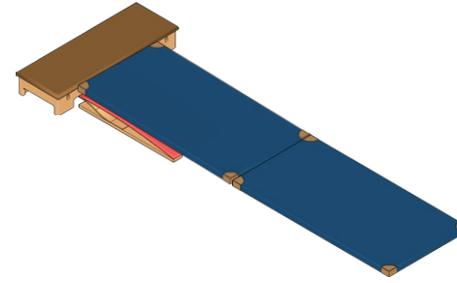
ROLLE VORWÄRTS VON DER BANK



- Knie dich auf die Bank.
- Setze die Hände auf der Matte auf.
- Rolle dich wie ein Igel ein. Kannst du das Smiley unter der Bank sehen?
- Mache eine Rolle vorwärts.



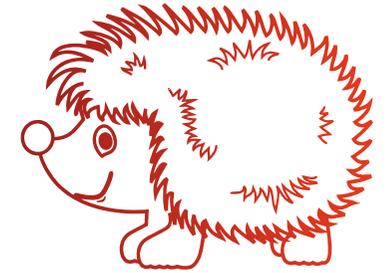
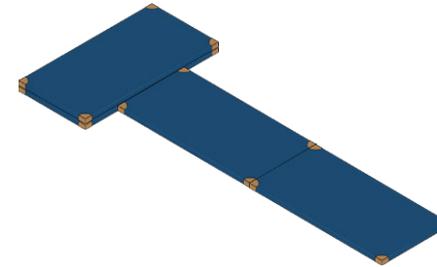
ROLLE VORWÄRTS AUF DEM SPRUNGBRETT



Gehe auf dem Kastendeckel in die Hocke.

- Schaffst du eine Rolle vorwärts hinunter?**
- Schaffst du zwei kleine Rollen hintereinander?**
- Schaffst du eine ganz große Rolle?**

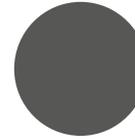
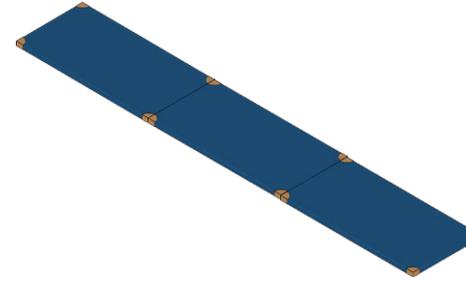
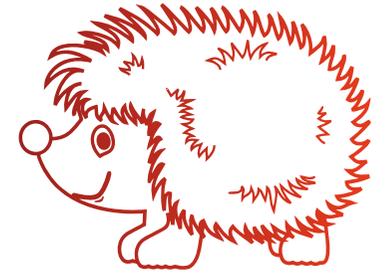
ROLLE VORWÄRTS VOM MATTENBERG



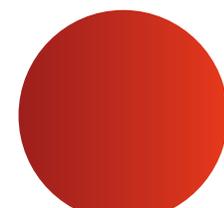
Gehe auf dem *Mattenberg* in die Hocke.

- **Schaffst du eine Rolle vorwärts hinunter?**
- **Schaffst du eine ganz große Rolle?**

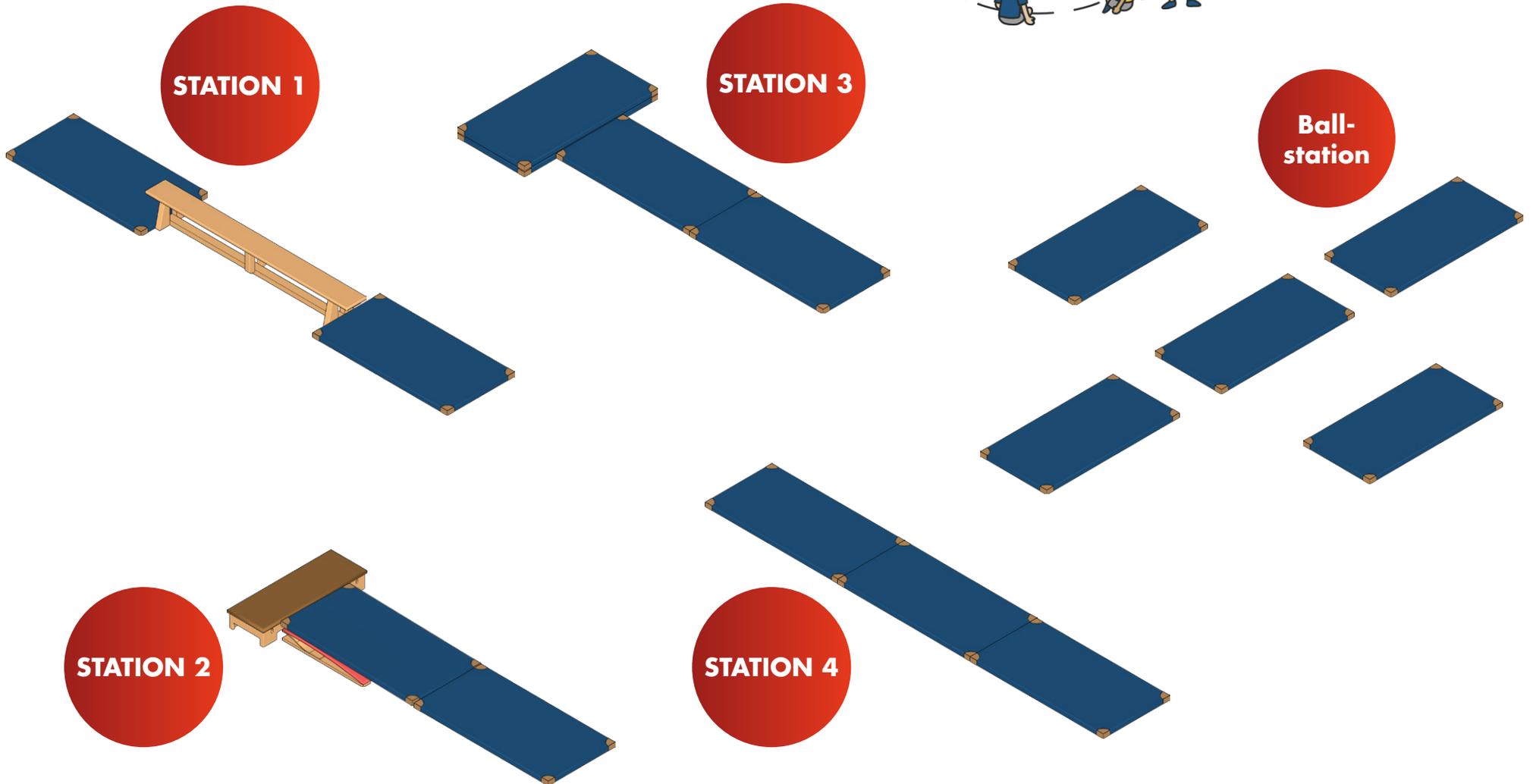
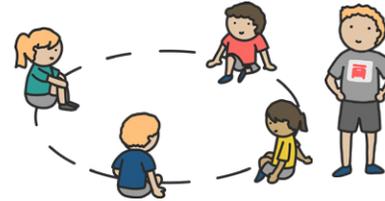
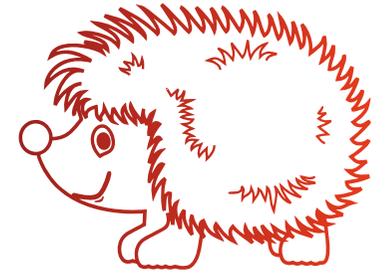
ROLLE VORWÄRTS AM BODEN



- Schaffst du eine Rolle vorwärts am Boden?
- Schaffst du zwei kleine Rollen hintereinander?
- Schaffst du eine ganz große Rolle?
- Kannst du ohne Hände aufstehen?



ROLLE VORWÄRTS





SCHULETURNT

ICH-KANN-KARTE: ROLLE VORWÄRTS

Name

ICH KANN ...

- ... eine Rolle vorwärts vom Sprungbrett.
- ... eine Rolle vorwärts am Boden.
- ... zwei kleine Rollen vorwärts am Boden.
- ... eine große Rolle vorwärts am Boden.
- ... eine Rolle vorwärts am Boden und ohne Hände aufstehen.



GEHE ZUR
BANK-
STATION

ALLES 😊?

Herzlichen Glückwunsch, Du bist ein Profi!