

## STUNDE 7

# MEIN ERSTES TURNELEMENT – DIE ROLLE VORWÄRTS

## INTENTIONEN

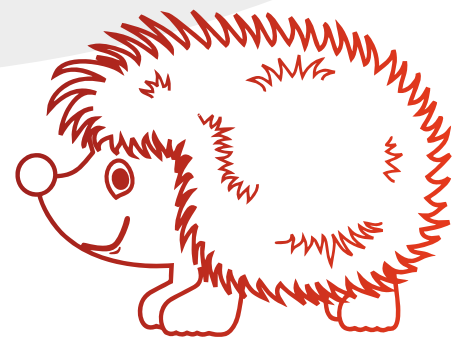
In Stunde 7 lernen die Schülerinnen und Schüler ihr erstes Turnelement, die Rolle vorwärts. Da die Kinder bereits Erfahrungen im Rollen, Drehen und Wälzen gesammelt haben, eignet sich die Rolle vorwärts besonders gut als Einstiegselement.

Weitere Voraussetzungen, die für dieses Element notwendig sind, sind zum einen die Stützkraft und zum anderen die Rückenschaukel. In der allgemeinen und spezifischen Erwärmung wird hierauf ein besonderes Augenmerk gelegt, während der Hauptteil darauf abzielt, die Rolle vorwärts in der Grobform zu erlernen.

Das Differenzierungsangebot hilft, die Schwächeren zu fördern und die Stärkeren zu fordern.

## MATERIALIEN / GERÄTE

- M1 Aufbaukarten 1 – 4
- M2 Bild Igelposition
- M3 Übungen Stützkraft u. Rückenschaukel
- M4 Technikkarte Rolle vorwärts
- M5 Arbeitskarten – Mein erstes Turnelement (S1 – S3)
- M6 Hilfestellung Rolle vorwärts
- M7 Hallenplan
- 2 – 4 Parteibänder
- Fußbälle oder Volleyball (Ballstation)



## STUNDENVERLAUF

### 1. BEGRÜBUNGSRITUAL

Vor dem Aufwärmen legen die Schülerinnen und Schüler die kleinen Matten in der Halle aus. Die Anzahl der Matten richtet sich nach der Klassengröße (halbe Anzahl der Kinder). Je nach Hallengröße/ Anzahl der Kinder reicht ein Hallendrittel bzw. eine Hallenhälfte aus. Bei der Erwärmung ist es wichtig, dass das Spielfeld klar abgegrenzt ist und die Lehrkraft dieses gut im Blick hat. Ist die Halle groß genug und sind ausreichend Matten vorhanden, werden die Stationen auch aufgebaut (Aufbaukarten M1). Ansonsten findet der Aufbau für den Hauptteil im Anschluss an die Erwärmung statt.



## 2. ERWÄRMUNG:

### 1. IGE LFANGE

Die Lehrkraft bestimmt zunächst zwei bis vier Fangende und kennzeichnet sie mit einem Parteiband. Der Rest der Klasse bewegt sich frei im Feld, die kleinen Matten dürfen dabei nicht berührt werden. Wird ein Kind gefangen, geht es auf eine freie Matte und nimmt die Igelposition (vgl. M2) ein. Befreit werden kann ein Igel, indem er von einer freien Person angetippt wird. Nach 1- 2 Minuten ertönt ein Pfiff von der Lehrkraft und die Fangenden werden gewechselt. Es werden mehrere Durchgänge gespielt.

#### Hinweis

Damit die Igelposition richtig ausgeführt wird, wird vor Spielbeginn die richtige Position demonstriert (Kind oder Lehrkraft).

Impulsfrage an die Klasse: Was macht ein Igel, wenn er sich schützen muss?

## 2. ÜBUNGEN ZUR STÜTZKRAFT UND RÜCKENSCHAUKEL

Voraussetzungen, die für eine Rolle vorwärts benötigt werden, sind eine gute Stützkraft und eine gute Rückenschaukel. Hierfür führen die Schülerinnen und Schüler folgende Übungen aus:

### Stützkraft (M3):

#### 1. High Five

Die Schülerinnen und Schüler gehen zu zweit zusammen, nehmen die Liegestützposition ein (Demonstration durch Lehrkraft) und begrüßen sich mit einem High Five. Danach bewegen sich die Kinder in der Liegestützposition durch das Feld und führen weitere Begrüßungen aus. Wie viele Begrüßungen schaffen sie in 30, 45 oder 60 Sekunden?

Variante 1: Die Schülerinnen und Schüler überlegen sich eigene Begrüßungsrituale in der Liegestützposition und präsentieren diese. Es können sowohl die Hände, die Füße als auch der Po hinzugenommen werden.

### Rückenschaukel (M3)

#### 1. Ballpresse

Die Schülerinnen und Schüler gehen zu zweit zusammen, holen sich einen Ball (Fußball oder Volleyball) an der Ballstation und suchen sich eine freie Matte. Kind A klemmt sich den Ball zwischen Oberkörper und Oberschenkel und schaukelt auf dem Rücken hin und her ohne, dass der Ball verloren geht. Auf ein akustisches Signal wird gewechselt.

#### 2. Rückenschaukel mit Aufstehen

Wie in der Übung zuvor führt Kind A eine Rückenschaukel aus, diesmal aber ohne Ball. Im Anschluss an die Rückenschaukel versucht Kind A aufzustehen, während Kind B hilft. Auf ein akustisches Signal wird gewechselt.



### 3. HAUPTTEIL: MEIN ERSTES TURNELEMENT – DIE ROLLE VORWÄRTS

Die Rolle vorwärts zeichnet sich durch folgende Technikpunkte aus:

- In die Hocke gehen und die Arme in die Vorhalte nehmen.
- Die Beine beginnen sich zu strecken, dabei greifen die Hände nach vorne und setzen schulterbreit auf. Die Arme sind dabei gestreckt.
- Die Arme werden gebeugt (Stützkraft fängt das Körpergewicht ab) und der Körper eingerollt: Kinn auf die Brust (Igelposition)!
- Der Hinterkopf wird aufgesetzt, die Beine weitergestreckt und vom Boden gelöst. Der Körper rollt Wirbel für Wirbel ab.
- Die Hände lösen sich vom Boden und die Beine werden schnell angehockt (2 Uhr-Position einnehmen, dann die Fersen schnell zum Gesäß bringen).
- Arme in die Vorhalte nehmen und in den Stand aufrichten.

Ziel der heutigen Stunde ist das Erreichen der Grobform. Es wird vor allem auf das Einrollen (Kinn auf die Brust), das Aufsetzen auf den Hinterkopf und das Landen auf den Füßen Wert gelegt. Die Rolle vorwärts wird aus dem Hockstand geturnt, kann aber auch aus dem Kniestand geturnt werden. Die Gerätebahnen bestehen aus 3 Übungsstationen (Level 1 – 3):

#### • **Station 1: Rolle vorwärts auf der Weichbodenmatte (Level 1)**

Die Kinder turnen die Rolle vorwärts auf einer Weichbodenmatte. Die schiefe Ebene und die weiche Matte erleichtern das Rollen und den Stütz. Zudem sind der Aufbau und die Übung bereits bekannt und sollten bei den meisten Kinder zu einem schnellen Erfolgserlebnis führen.

Aufgabe ist es, aus dem Hockstand eine Rolle vorwärts zu machen, dabei die Hände schulterbreit aufzusetzen (Finger zeigen nach vorne), beim Rollen die Igelposition einzunehmen und auf den Füßen zu landen. Zu Beginn starten alle Kinder mit Station 1, damit sich die Lehrkraft einen besseren Überblick verschaffen kann und gegebenenfalls beim Einrollen unterstützen kann (vgl. M 6 Hilfestellung). Für leistungstärkere Kinder bieten sich weitere Aufgaben an:

- zwei kleine Rollen hintereinander
- eine große bzw. weite Rolle
- mit dem Partner synchron eine Rolle vorwärts turnen

#### • **Station 2: Rolle vorwärts auf dem Sprungbrett (Level 2)**

Die Schülerinnen und Schüler führen, wie an Station 1, eine Rolle vorwärts unter erleichterten Bedingungen aus. Lediglich der Grad, der schiefen Ebene wird durch das Sprungbrett herabgesetzt. Sollte der Kasten- deckel für einige Kinder ein Problem darstellen, kann mithilfe eines kleinen Kästchens die Ausgangsposition erhöht werden und die Rolle vorwärts auch aus dem Kniestand geturnt werden. Außerdem lassen sich unterschiedliche Ausgangshöhen ganz leicht mit den kleinen Matten bauen. (evtl. nur mit Matten arbeiten!)

#### • **Station 3: Rolle vorwärts auf der Matte (Level 3)**

Die Schülerinnen und Schüler nähern sich der Rolle vorwärts am Boden an. Der Mattenstapel dient weiterhin zur Unterstützung der Stützphase, kann aber auch weggelassen werden. Wichtig ist, dass weiterhin auf die Igelposition und das Rollen auf dem Hinterkopf geachtet wird. Das Aufsetzen der ganzen Handflächen (Erklärung bzw. Foto Pizzahände) mit den Fingern nach vorne ausgerichtet, stellt ein weiterer Punkt dar.

#### **Hinweise**

Die Aufgaben an den drei Stationen bleiben ähnlich, während die Schwierigkeit mit der Veränderung der Stationen zunimmt. Werden alle Aufgaben an einer Station geschafft, darf man zur nächsten wechseln (vgl. Arbeitskarte). Je nach Leistungsstand der Klasse kann eine vierte Station hinzugenommen werden (bspw. Schwindelfreie Zone 1 oder 2 aus Stunde 6).



#### 4. ABSCHLUSS – ROLLE VORWÄRTS

Da diese Stunde ein hohes Maß an Konzentration von den Kindern erfordert, wird zum Abschluss ein Ballspiel mit hohem Aufforderungscharakter empfohlen (z. B. Völkerball oder Zombieball).

### KORREKTURHILFEN/ HILFSTELLUNGEN

- **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.

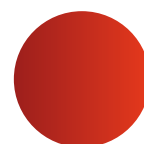
- **Rückenschaukel:**

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:**

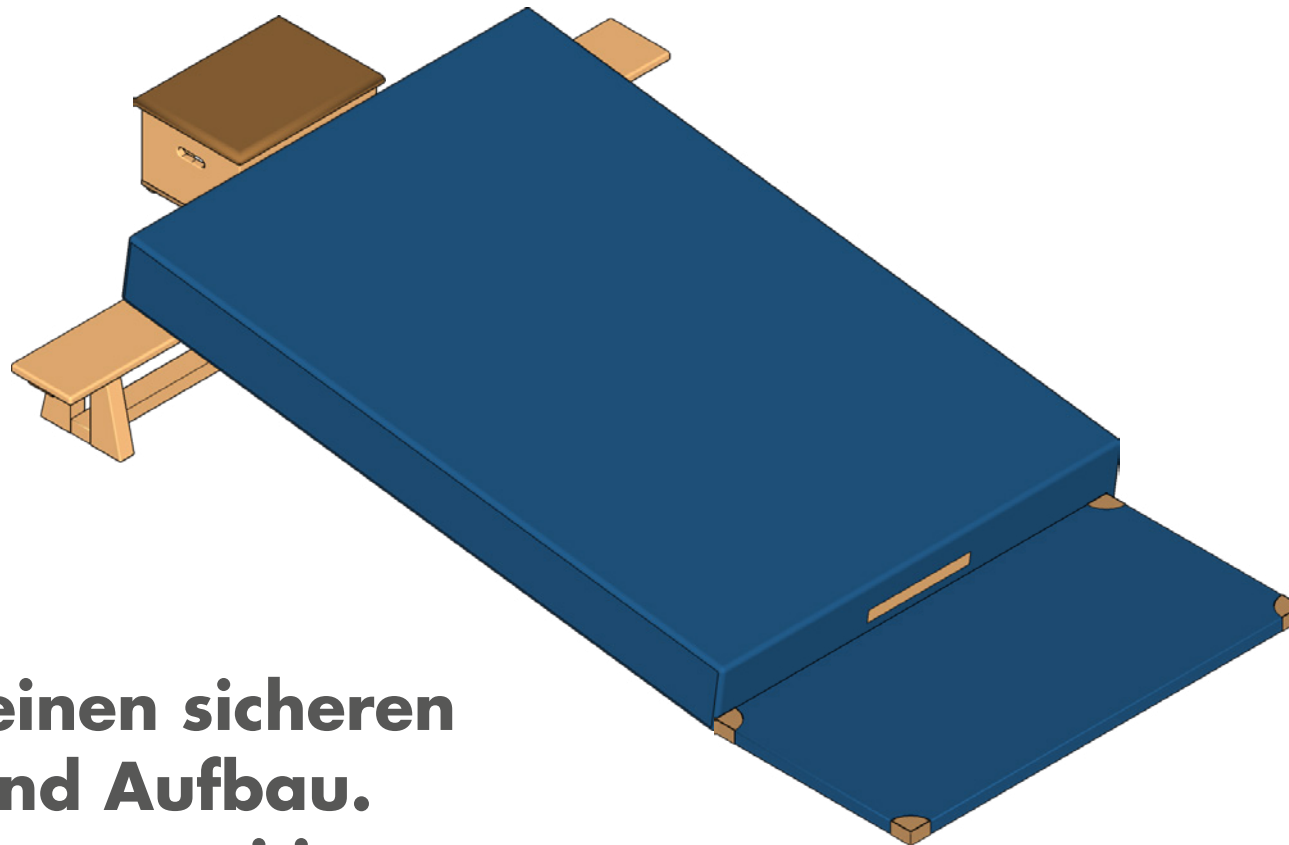
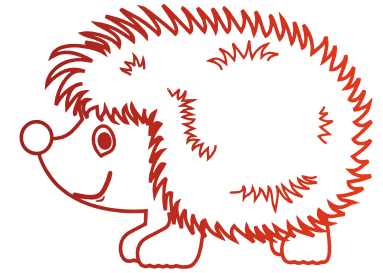
Die Hilfestellung kniet neben dem Kind. Die äußere Hand (Hand in Bewegungsrichtung) wird zur Unterstützung bzw. Korrektur der Kopfhaltung genommen und schützt zugleich die Halswirbelsäule.

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.





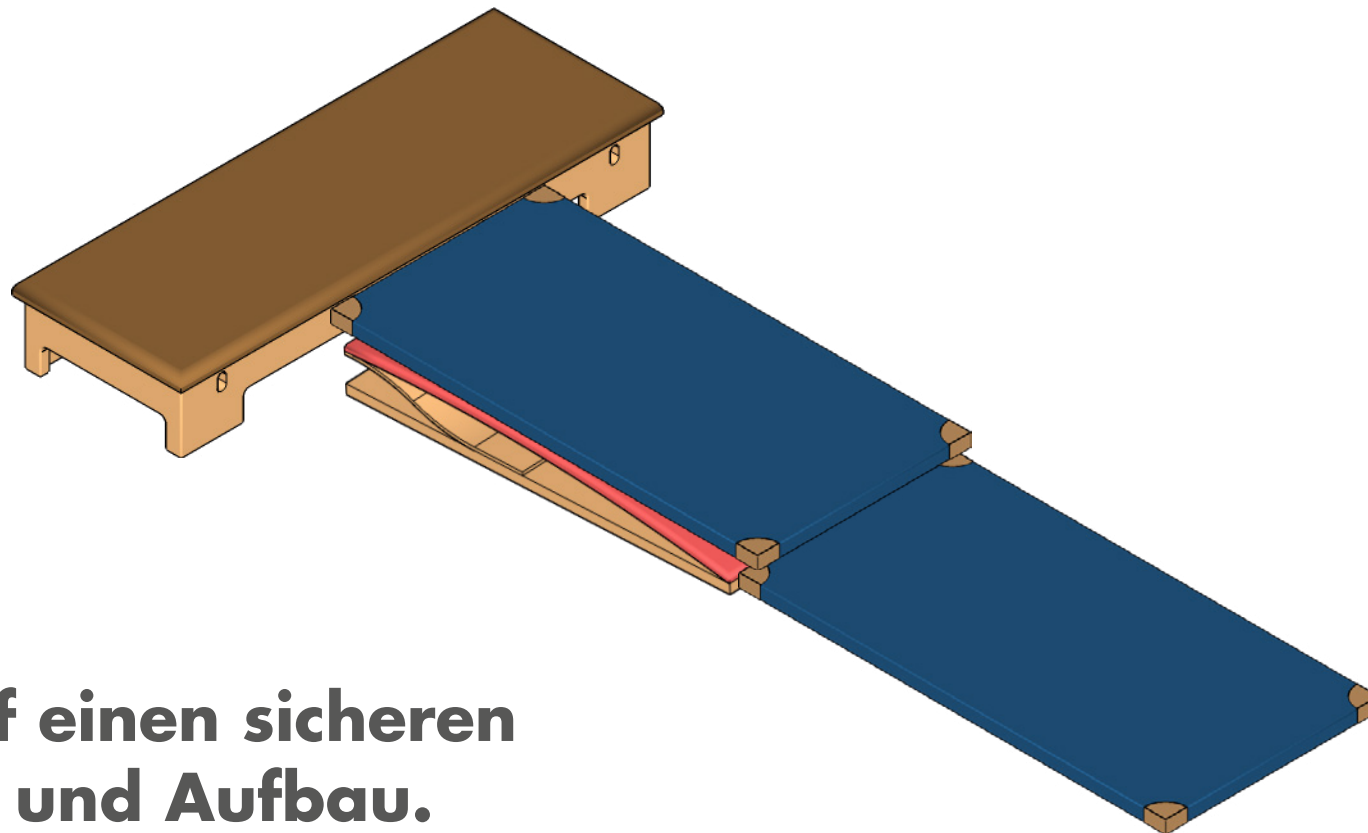
# ROLLE VORWÄRTS AUF DER WEICHBODENMATTE 1



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

Material: 1 kleinen Kasten, 1 Langbank, 1 Weichbodenmatte, 1 kleine Matte

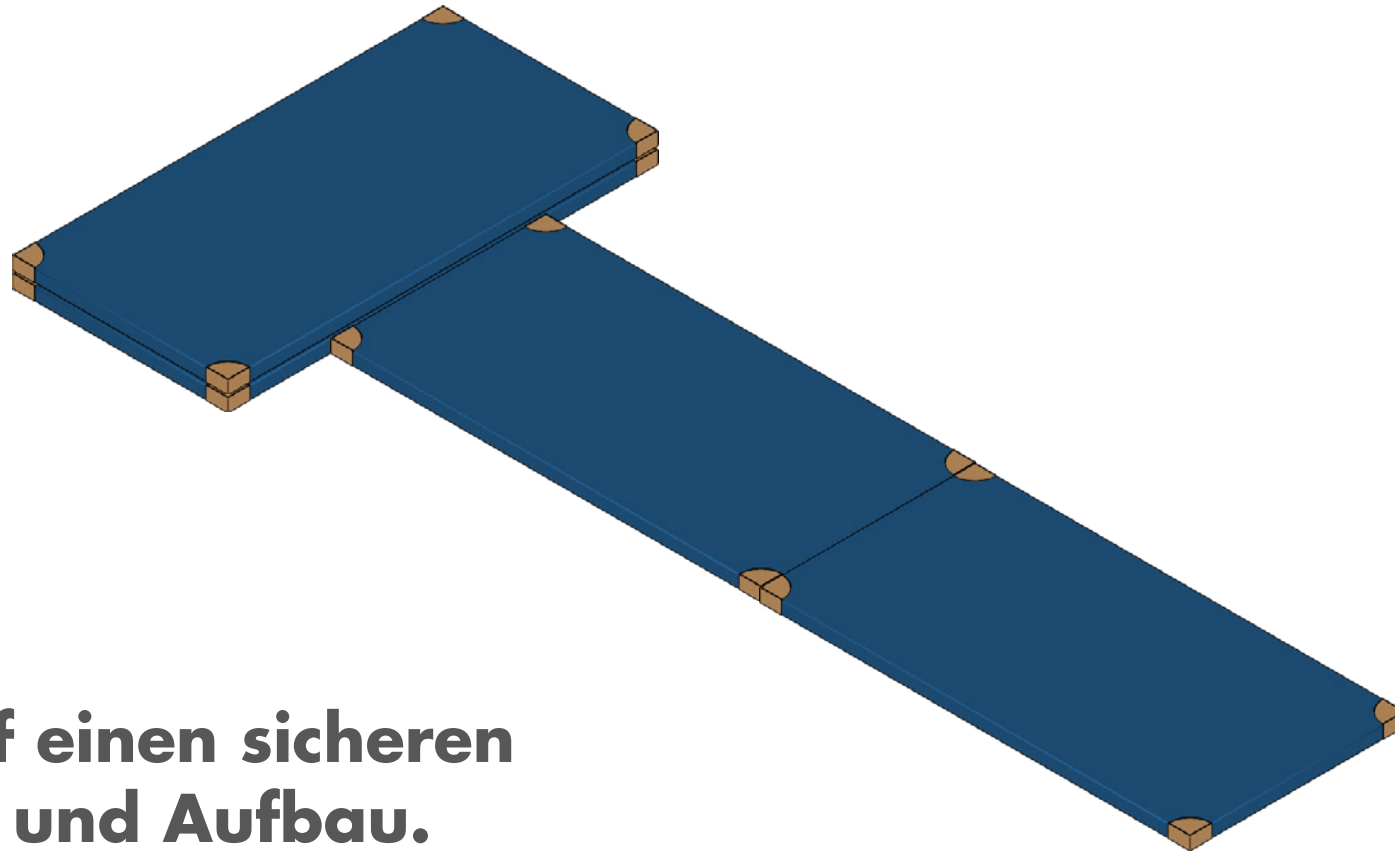
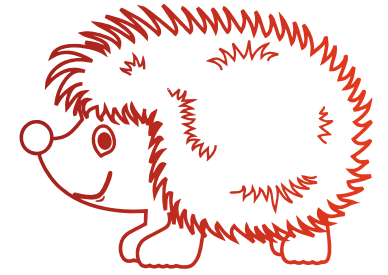
# ROLLE VORWÄRTS SPRUNGBRETT 2



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

Material: 2 Sprungbretter, 1 Kastendeckel, 4 kleine Matten

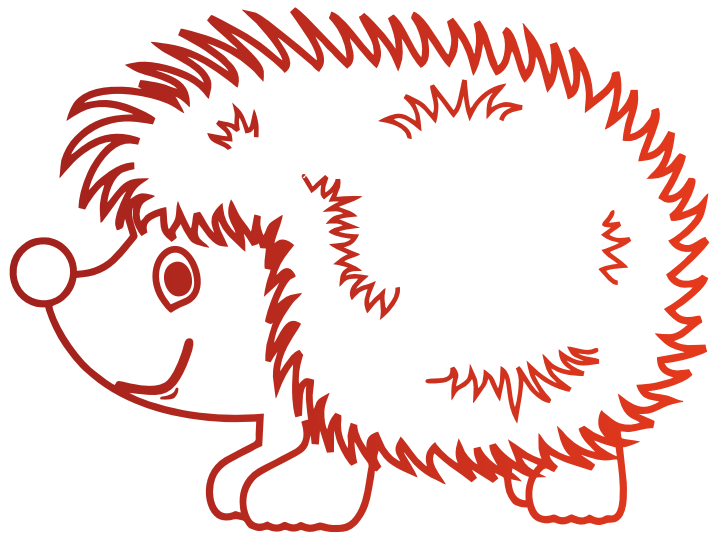
# ROLLE VORWÄRTS MATTEN 3



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

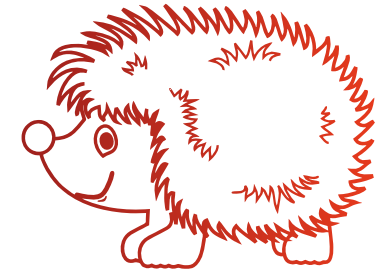
Material: 4 kleine Matten

# DIE IGELPOSITION



**Kinn auf die Brust und die Beine umfassen.**





# VORAUSSETZUNGEN SCHAFFEN

## 1. STÜTZKRAFT



**Hinweis Liegestütz:**  
Hände auf Schulterhöhe und fest wie ein Brett!

## 2. RÜCKENSCHAUKEL

### 1. BALLPRESSE



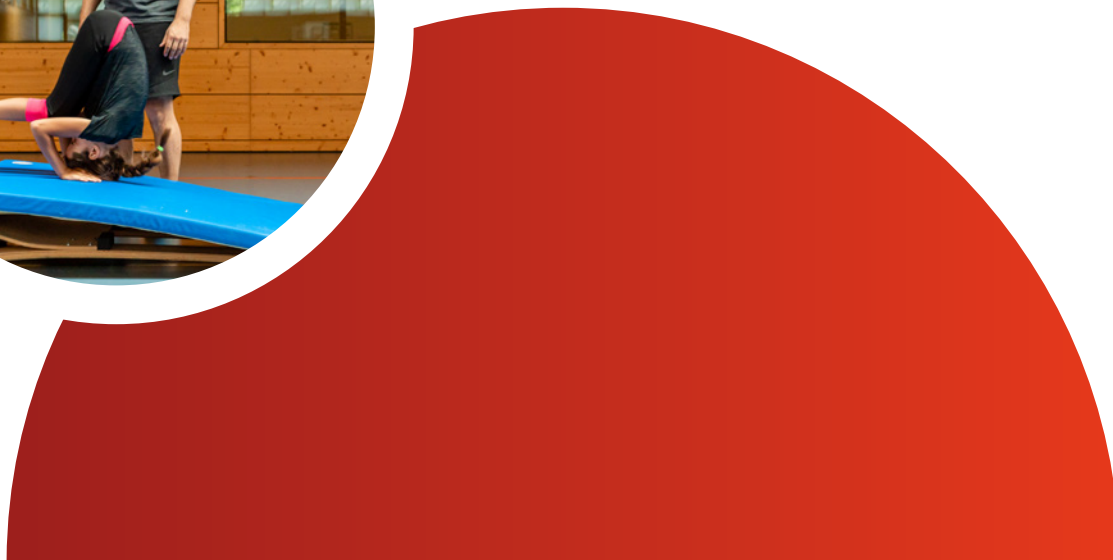
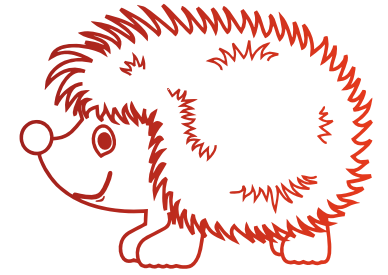
**Hinweis Rückenschaukel:**  
Kinn auf die Brust und die Beine umfassen!

### 2. RÜCKENSCHAUKEL MIT AUFSTEHEN

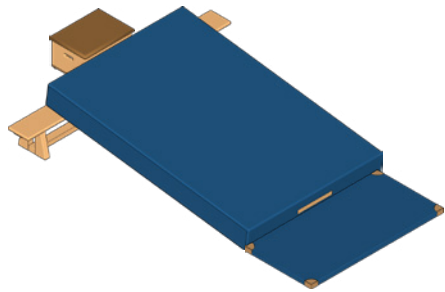
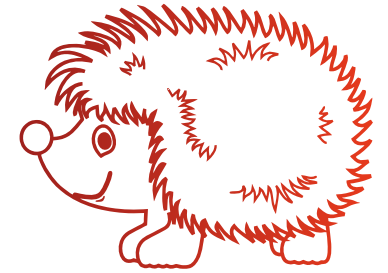


**Hinweis Rückenschaukel mit Aufstehen:**  
Kinn auf die Brust und die Beine umfassen!

# DIE ROLLE VORWÄRTS



# ROLLE VORWÄRTS AUF DER WEICHBODENMATTE

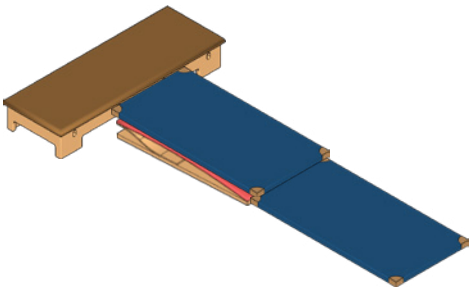
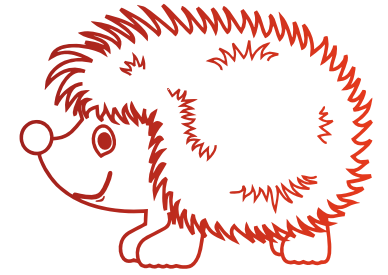


- Gehe auf der Matte in die Hocke.**
- Schaffst du eine Rolle vorwärts hinunter?
  - Schaffst du 2 kleine Rollen hintereinander?
  - Schaffst du eine ganz große Rolle?

**Wenn du alles schaffst, gehe an die nächste Station.**



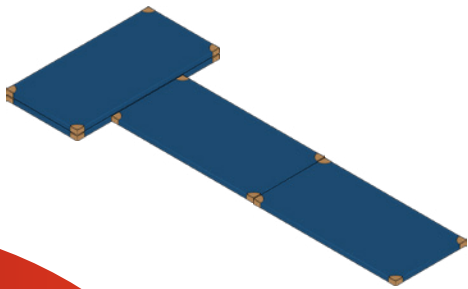
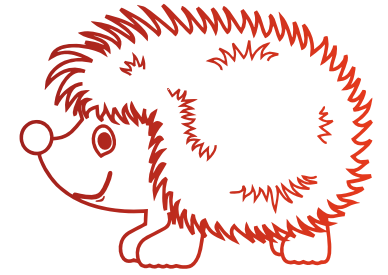
# ROLLE VORWÄRTS AUF DEM SPRUNGBRETT



- Gehe auf dem Kastendeckel in die Hocke.**
- Schaffst du eine Rolle vorwärts hinunter?
  - Schaffst du 2 kleine Rollen hintereinander?
  - Schaffst du eine ganz große Rolle?

**Wenn du alles schaffst, gehe an die nächste Station.**

# ROLLE VORWÄRTS AUF DER MATTE

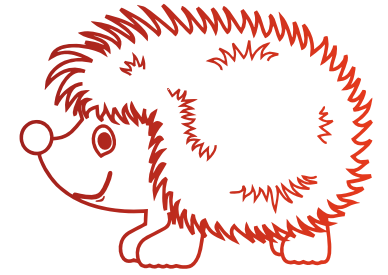


- Gehe auf dem Mattenberg in die Hocke.**
- Schaffst du eine Rolle vorwärts hinunter?
  - Schaffst du eine ganz große Rolle?
  - Schaffst du eine Rolle ohne Mattenberg?

**Hast du alles geschafft?  
Herzlichen Glückwunsch, du bist nun ein Profi.**



# ROLLE VORWÄRTS

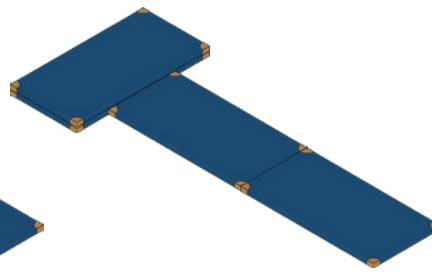
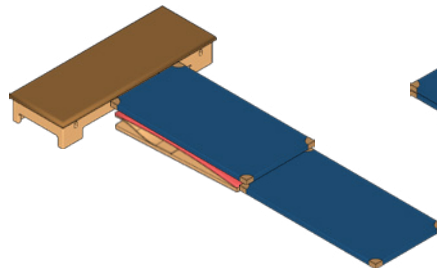
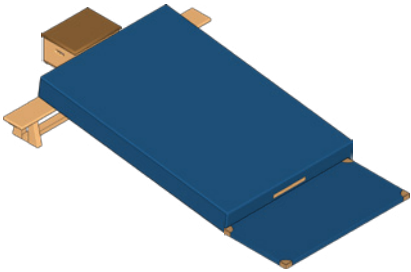


**Die äußere Hand unterstützt bzw. korrigiert die Kopfhaltung.  
Die innere Hand ist am Oberschenkel und begleitet die Rolle bis über die Stützstelle.**

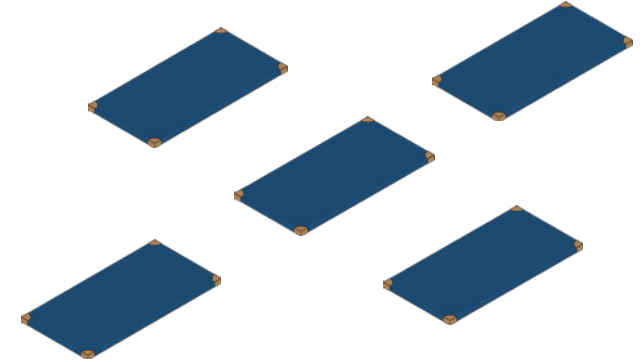
# ROLLE VORWÄRTS



**GERÄTE-  
BAHN 1**



**Ball-  
station**



**GERÄTE-  
BAHN 2**

