

J+S-Kids – Rollen und Drehen: Rolle vorwärts

Mit dieser Übung wird eine Rolle vorwärts einfach aufgebaut. Für die sensomotorische Entwicklung ist es wichtig, dass Kinder bereits früh vielseitige Rotations-Erfahrungen machen.



Die Kinder machen einen Purzelbaum und stützen dabei die Hände auf den Boden, ziehen das Kinn aktiv zur Brust und machen einen runden Rücken, so dass erst der Hinterkopf die Matte berührt. Die Kinder versuchen, ohne Hilfe der Hände wieder aufzustehen.

Variationen

einfacher

- Auf dem runden Rücken vor und zurück schaukeln.
- Stehaufmännchen und -frauen: Aus dem Schaukeln mit Schwung aufstehen.
- Vorwärts eine schiefe Ebene hinunter rollen.
- Schiefe Ebene bauen: Dicke Matten auf einer Seite auf eine Langbank oder Schwedenkasten legen. Oder: Langbank an Sprossenwand einhängen und Matten darüber legen.

schwieriger

- Während der Rolle vorwärts ein Spielband zwischen Kinn und Brust einklemmen, um den Kopf richtig einzurollen.
- Sprungrolle.

- Verschiedene Matten und Stationen aufbauen, wo unterschiedlich gerollt werden kann.
- Vom Minitrampolin auf eine erhöhte dicke Matte rollen.

Material: Matten, evtl. andere Geräte



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO