



J+S-Kids: Einführung Geräteturnen- Lektion 7

Rolle rückwärts

Autorin

Hensen Wey, Exp Kutu M

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
Niveau einfach mittel anspruchsvoll
Empfohlenes Alter 5 bis 7 Jahre
Gruppengrösse 5-10 Kinder
Kursumgebung Turnhalle
Sicherheitsaspekte -

Zielsetzungen/Lernziele

Bewegungserfahrung Rolle rw.

Hinweise

Im Kunstturnen ist die Ausführung der Rolle rw in der Form mit gestreckten Armen (d.h. voll extendierten Ellbogengelenken) unbedingt anzustreben.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	Igel-Fangis: Wer vom Fänger berührt wird, muss sich in der Haltung eines zusammengerollten Igels (in „Päckliform“ auf einer Bodenturnmatte niederlegen und wird befreit, wenn ihn ein anderer freier Mitspieler berührt	Fänger von Zeit zu Zeit wechseln	Bodenturnmatten in der Halle verteilt
3'	Dito, aber befreit ist man erst, wenn man in „Igelhaltung“ auf den Rücken gedreht wurde und in dieser Position 10 (auf dem runden Rücken) hin und her geschaukelt ist		dito
3'	Alle Turner in Rückenlage auf einer Matte: Wir machen uns lang, strecken uns wie ein Langholztransporter. Auf den Pfeifton des Leiters ziehen wir „die Handbremse an“ d.h. wir ziehen uns so schnell wie möglich zusammen zu einem kleinen Päckli.	Jeder Turner auf einer Bodenturnmatte, welche in der Halle verteilt sind	dito

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
	Aus der Kauerstellung rollen wir zurück in Richtung „Kerze“ und versuchen die Füsse für einen kurzen Moment so weit wie möglich gegen die Decke hochzustossen, so als ob wir einen möglichst hohen „Kirchturm“ darstellen würden. Dabei bleiben die Arme gestreckt neben dem Kopf in Hochhalte und bilden dadurch ein gutes Fundament des Turmes. Dann sofort wieder zurückrollen zum Langsitz. Dies mindestens 15 x ausführen		dito
20-30'	Minicircuit mit folgenden 5 Posten: Wir üben/ versuchen überall die Rolle rw. bzw. eine Drehung rw. um die Breitenachse des Körpers: 1. an den Schaukelringen (Kopfhoch) 2. am Barren 3. am Reck (Kopfhoch) 4. an 2 Klettertauen 5. auf einer schiefen Ebene	Turner sind verteilt an den Stationen und üben selbständig. Nach jeweils ca. 1-2 Minuten die Stationen wechseln. Bis alle einmal bei der unten aufgeführten Station beim Leiter (Schiefe Ebene) gewesen sind (An Barren; Reck; Ringe; Tau jeweils im Hang versuchen zum Sturzhang und weiter bis zum Hang rl.)	- Schaukelringe - Barren - Reck - Tau - Matten / Weichsprungmatte - Schiefe Ebene: 2 Langbänke, Sprossenwand, Matten



	<p>Schiefe Ebene: Aus dem Sitz oder Kauerstellung oder RL: Rolle rw.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. mit „Überrollbügel“ , d.h. Arme über dem Kopf verschränkt mit den Händen die Ellbogen umfassen, Oberarme bei den Ohren am Kopf angelegt. 2. mit gestreckten Ellbogen versuchen: Hände verschränkt und so ausgedreht, dass die Handrücken zum Kopf hin gedreht sind bzw. über die Handflächen gerollt wird. <p>Achte, dass die Rolle auf den Füßen (im Kauerstand) endet und nicht auf den Knien bzw. im Fersensitz!</p>	<p>Der Leiter übt mit jeweils 1-3 Turnern während jeweils 5-7 Minuten, während alle anderen selbständig daneben an den 5 Stationen des Minicircuits üben.</p>	<p>Schiefe Ebene: Sprossenwand, 2 Langbänke, Matten</p>
--	--	---	---

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
	<p>Wir machen nochmals in der ganzen Halle überall wo es möglich ist Rollen vw. Und merken uns, wo wir dies überall machen....</p> <p>... dann lassen wir den Film rückwärts laufen und versuchen überall dort wo wir vorwärts gerollt sind, nun rw. zu rollen oder uns rw zu drehen.</p>	<p>Alle in der Halle verteilt an allen Geräten, die gebraucht wurden</p>	<p>Alles, was bisher gebraucht wurde</p>
	<p>Wir liegen jeder auf einer Matte in RL im Päckli und schaukeln so nochmals, dann strecken wir uns langsam bis wir von Kopf bis Fuss ganz gedehnt sind, strecken die Arme zur Hochhalte und dehnen uns ganz aus... und spüren, dass wir ganz ausgestreckt möglichst überall Kontakt mit dem Boden haben</p>	<p>Alle auf einer Bodenturnmatte. Der Leiter gibt für alle die Anweisungen zur Bewegung und zum Wahrnehmen.</p>	<p>Bodenturnmatten</p>