



J+S-Kindersport: Einführung Geräteturnen – Lektion 6

Rolle vorwärts (vw)

Autor/-in: Sabrina Hofer, Turn- und Sportlehrerin ETH, J+S-Expertin Kindersport und Geräteturnen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: Ca. 60 Minuten
Niveau: x einfach mittel anspruchsvoll
Alter: 5 bis 7 Jahre
Gruppengrösse: 10-15 Kinder
Kursumgebung: Turnhalle
Sicherheitsaspekte: Geräte beim Turnen mit dünnen Matten unterlegen / nicht benutzte Geräte (z.B. leerer Mattenwagen) wegräumen

Zielsetzungen/Lernziele:

Die Kinder erleben Dreh- und Rollbewegungen auf spielerische Art und Weise.

Die Kinder können selbständig Drehbewegungen vorwärts um die Breitenachse unter vereinfachten Bedingungen ausführen.

Die Kinder können die Rolle vorwärts mit Unterstützung anwenden.

Hinweise/Bemerkungen:

Fortgeschrittene können versuchen, die Rolle vorwärts über die Kerzenposition auszuführen, d.h. nicht im «Päckli» rollen, sondern im Moment des Abrollens den Bein-Rumpfwinkel öffnen. Der obere Rücken bleibt dabei immer rund, die Arme neben den Ohren.

Je nach zur Verfügung stehender Zeit und Leistungsniveau der Kinder kann entweder der erste („Spaghetti-Kochen“) oder zweite Hauptteil („Sprossenwand-Lauf“) ganz weggelassen oder einzelne Übungsformen miteinander kombiniert werden.

Inhalte:

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Schildkröten-Fangis 2-3 Jäger (=Fänger) versuchen im Wasser in 30" so viele Schildkröten (=Kinder) wie nur möglich zu fangen. Wird ein Kind von einem Jäger berührt, hüpf es auf eine Insel (=Matte) und schaukelt im Päckli, bis es von einem anderen Kind erlöst wird (=an den Füessen berühren) und wieder mitspielen kann. 3-4 Durchgänge mit jeweils unterschiedlichen Jägern. ➤ Variation: Dem im Päckli schaukelnden Kind beim Aufstehen helfen (durch leichtes Ziehen an beiden Händen). Abstossen am Boden mit den Händen nicht erlaubt.	Im Plenum, 2-3 Jäger (=Fänger)	Bündel zur Kennzeichnung der Fänger, dünne Matten

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Känguru-Rollen Die Kinder bewegen sich frei laufend oder wie ein Känguru hüpfend mit einem weichen Softball in der Halle. Kommen sie zu einer Matte, rollen sie im Päckli den Ball zwischen Oberkörper und Beinen eingeklemmt 1-2x um die Längsachse über die Matte. ➤ Variation: orange Matten = Rechtsdrehungen / blaue Matten = Linksdrehungen	Im Plenum in ¼ Halle	Ca. 6 dünne Matten (2-farbig), kleine Softbälle
15'	Spaghetti-Kochen Jedes Kinder erhält einen eigenen Kochtopf (= Reifen), den es an einem sicheren Ort deponiert. Nach jeder ausgeführten Übung darf es eine Zutat (= Bündel) bei der absolvierten Station wegnehmen und in den eigenen Kochtopf legen. Sobald der Kochtopf mit einer zuvor definierten Anzahl Bündel gefüllt ist, kann die Übung abgebrochen oder beliebig wiederholt werden. ➤ 2x je vw/rw drehen an den Schaukelringen <i>(gelber Bündel = Spaghetti)</i> ➤ Rollen vw/Drehen sw an schiefer Ebene <i>(roter Bündel = Tomatensauce)</i> ➤ Rolle vw von Langbank Knie am Ende der Langbank aufsetzen, Hände auf dem Boden abstützen, Kopf einrollen und versuchen, das an der Unterseite der Langbank aufgeklebte Bild mit dem Menu (Teller mit Spaghetti) zu sehen. <i>(grüner Bündel = Basilikum)</i>	Einzel oder zu zweit (je nach Leistungsniveau ebenfalls als betreute Station durchführen) → diese Station ist betreut durch den Leitenden, der entsprechend mit Helfergriffen unterstützt, sichert und Feedback's gibt (Position so wählen, dass die anderen Stationen im Blickfeld sind)	Reifen, Bündel für die Stationen (rot, gelb, grün) Ringe, mit dünnen Matten unterlegt 16cm Matten aufgelegt auf Reuterbrett oder Langbänke (als schiefe Ebene) Langbank, Spaghetti-Bild, Klebstreifen, dünne Matten
10'	Sprossenwand-Lauf Jedes Kind erhält ein Bündel, welcher an der untersten Sprosse einhängt wird. Nach erfolgreichem Absolvieren der drei untenstehenden Stationen darf der Bündel eine Sprosse höher festgemacht werden. Die Übung ist kein Wettkampf und dauert solange, bis die Bündel der Kinder zur obersten Sprosse gelangen oder eine zuvor markierte Sprosse erreicht haben. ➤ Flussüberquerung (Förderung Stützkraft) Füsse und Hände je auf einer parallel aufgestellten Langbank positionieren und ganze Länge queren (Vorsicht: Hohlkreuz vermeiden!) ➤ Rolle vw von Erhöhung 2x wiederholen ➤ Rolle vorwärts mit Absprunghilfe Rolle vw am Boden mit Unterstützung des Leitenden.	Einzel oder zu zweit Auch nur mit einer Langbank möglich (Stütz mit den Händen auf dem Boden)  ((Kombination der der beiden Stationen möglich, um Materialaufwand zu minimieren)) 	Bündel mit unterschiedlichen Farben 1-2 Langbänke parallel 1-2 Langbänke oder Kastenoberteile (2 Elemente), 40cm Matten 40cm Matte, Physiotramp oder Minitramp



AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Geräte wegräumen	Im Plenum	
10'	Tiere zeichnen Alle Kinder setzen sich kreisförmig hintereinander: „Wer weiss, welches Tier sich auch wie ihr heute so zusammenrollen kann?“ Die Kinder dürfen nacheinander Tiere nennen (wie z.B. Affe, Panda, Igel, Schnecke, Raupen...), welche sie jeweils mit dem Finger versuchen auf den Rücken des vor ihm sitzenden Kindes zu zeichnen.	Im Plenum	