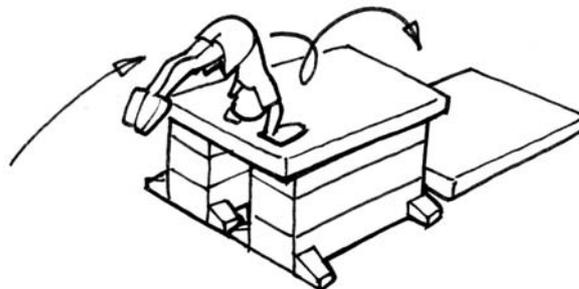




Stufe	4. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Rollen und Drehen
Kompetenz	Roll- und Drehbewegungen kontrolliert ausführen
Niveau A	Ich kann am Boden und an Geräten einfache Roll- und Drehbewegungen ausführen.



Kastenrolle (A)

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler turnt eine Rolle vorwärts über 2 nebeneinander platzierte, dreiteilige Schwedenkästen, die von 1 Matte bedeckt sind. Sie/er nimmt 2 Schritte Anlauf, springt beidbeinig ab, stützt auf dem Podest und rollt darüber auf dem Rücken ab. Die Landung erfolgt beidbeinig auf der Matte hinter dem Podest.

Bewertung/ Anforderung

Der Bewegungsablauf soll fließend erfolgen, 2 Versuche stehen zur Verfügung

Beobachtungspunkte

- 2-Schritt-Anlauf zum beidbeinigen Absprung
- Stützen beider Hände auf dem Podest
- Sanftes Abrollen auf dem Rücken
- Öffnen des Hüft-/Oberkörperwinkels zur sicheren Landung im Stand

Anweisung für die Schüler/-innen

«Lauft 2 Schritte an und springt vor dem Podest beidbeinig ab. Stützt mit beiden Händen auf dem Podest und rollt auf dem Rücken darüber. Streckt euch am Ende der Übung, damit ihr hinter der Anlage stillstehen könnt. Ihr habt 2 Versuche.»

Aufbau

Kastenpodest: 2 nebeneinander stehende dreiteilige Kästen, die von einer Matte bedeckt sind.
Hinter dem Podest 1 Matte

Material

2 Schwedenkästen, 2 Matten

Quelle

Kurz, D. & Fritz, T. (2007). Motorische Basisqualifikationen - Welche motorischen Voraussetzungen benötigen Kinder? Sport & Spiel. Praxis in Bewegung 26 (2), 42-44.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 30 Sek. für 1 Person
Organisation	Vorzeigen, Probeversuch, Test
Testpersonen	1 Schüler/-in
Probleme	-