

Vom unkontrollierten Stürzen zum sicheren Fallen



Insgesamt dienen die Übungen in diesem Kapitel dazu, die körperliche und mentale Stärke zu verbessern, und sie zielen darauf, die Bereitschaft von Mädchen zu erhöhen, sicher zu fallen, fair zu kämpfen und sich mutig zu verteidigen.

Rollen vorwärts

Vorübung: Rollen vorwärts mit grossem Therapieball. 4–6 Bälle mit ca. 45–60 cm Durchmesser (je nach Körpergrösse) einsetzen. Beidseitig üben!

Gruppenarbeit: Auf Matteninseln (4–8 Matten zu einem Rechteck zusammenfügen) oder Mattenbahnen (4–8 Matten) in Gruppen arbeiten. Eine Schülerin oder die Lehrperson zeigt zuerst den Ablauf vor.

Variationen

- Mehrere Rollen aneinander hängen
- Aus dem Gehen/Laufen rollen
- Zu zweit/zu dritt gleichzeitig nebeneinander rollen

Stafette: den Weg rollend auf Mattenbahn zurücklegen

Variationen

- Mit einem grossen Ball rollen
- Auf dem Hallenboden rollen (wer sich bereits sicher fühlt)

Material: Matten, Gymnastikbälle

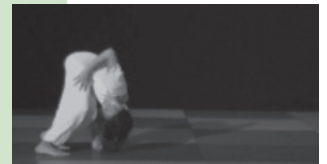
Leichte Hocke, linke Hand vor linkem Fuss am Boden, die rechte Hand auf dem Oberschenkel, Blick nach oben



.Vorwärts kippen, über den linken Arm diagonal Richtung rechte Körperseite rollen



.Kopf bleibt «ingerollt» und berührt den Boden nicht.



Schwung ausnützen, um gleich wieder auf die Beine zu kommen. Beidseitig üben!



Fallen rückwärts

Alle im Kreis: Matten im Kreis auslegen. Alle Schülerinnen und die Lehrperson kauern auf dem Boden vor der Mattenkante (Ferse berührt Matte). Pro Schülerin eine Matte (2 auf einer Matte geht auch: vor die längere Seite kauern). Eine Schülerin oder die Lehrperson zeigt zuerst den Ablauf vor. Auf Signal fallen alle gemeinsam rückwärts. Mehrmals wiederholen und möglichst «laut» abschlagen.

Variationen

- **Im Wechsel:** 2 Gruppen bilden, abwechselnd fallen nur die Mädchen der einen oder der anderen Gruppe.
- **Domino:** Auf Signal fällt reihum eine Schülerin nach der anderen.
- **Namen rufen:** Die aufgerufene Schülerin fällt und ruft die nächste Schülerin auf.
- **Abfahrt:** aus der Hocke fallen
- **Schaukel:** mit einer runden Schaukelbewegung wieder auf die Füsse kommen
- Über rollenden Baumstamm mit Partnerin

Bemerkung: Die Arme bleiben beim Abschlagen gestreckt. Der Kopf bleibt während der ganzen Übungsdauer angezogen (ggf. Spielband zwischen Kinn und Brust einklemmen).

Material: Matten, evtl. Spielband

Kauerstand, Arme vor dem Rumpf.



Rückwärts kippen, Kopf einrollen



.Gesäss nahe an Füssen aufsetzen, runder Rücken, Arme kraftvoll, aber locker Richtung Boden beschleunigen.



Rückwärtsbewegung durch Abschlagen mit Händen und Unterarmen abbremsen, der Kopf sollte dabei den Boden nicht berühren.



Fallen rückwärts über Partner. Höhe kann variiert werden. In Längsrichtung zur Matte fallen.





Fallen seitwärts

Gruppenarbeit: Auf Matteninseln (4–8 Matten zu einem Rechteck zusammenfügen) oder Mattenbahnen (4–8 Matten) in Gruppen arbeiten. Eine Schülerin oder die Lehrperson zeigt zuerst den Ablauf vor.

Variationen

- Aus dem Stand
- Aus dem Gehen/Laufen
- Mit Papier A4
- Mit Partnerin kämpfen
- Im Kreis als Domino ausführen lassen (auf Kommando fällt einer nach dem anderen in dieselbe Richtung um)
- Auf Kommando auf Bananenschale (bzw. Handtrocknungs-Papier) ausrutschen

Material: Matten, Papier

Kauerstand,
Blick auf «Landeplatz» richten.



Spielbein dynamisch an Standbein vorbei nach vorne schwingen, Arm für Abschlagbewegung vorbereiten.



Auf die Spielbeinseite fallen und Bein ganz strecken.



Seitwärtsfall durch Abschlagbewegung mit Hand und Unterarm abfedern, Kopf sollte Boden nicht berühren. Beidseitig üben! Arme strecken beim Abschlagen



.Fallen seitwärts aus dem Gehen, mit Papier als Gleitunterlage. Beidseitig üben!



Partner spielerisch und ganz locker werfen. Beidseitig üben!



Weiterführende Anwendungsübungen

Rollstafette

Eine Rollstafette machen oder auf den Matten kämpfen oder selbst eine Variante zum richtigen Fallen erfinden und vorzeigen (siehe dazu auch S. 3, 4 des Arbeitsblattes in: [bfu – Savety Tool Nr. 9 – Stürze](#)).

Variation

- In der ganzen Halle Hindernisse verteilen. Die Schülerinnen gehen, laufen in der Hallen umher und fallen über ein Hindernis, so wie es gerade passt.

Videos zu den Übungen «Fallen»

- [Rolle vorwärts mit Ball](#)
- [Rollen vorwärts](#)
- [Mit Partner](#)
- [Mit Papier](#)
- [Fallen seitwärts](#)
- [Fallen rückwärts](#)
- [Kämpfen](#)