

So F3: „Vom Einfachen zum Schweren“ – Am Beispiel der Rolle vorwärts

Referentin: Sabine Junglen

Dauer 90 min

## Methodische Reihe

Wie schult man neue Elemente?

- Teillernmethode
- Ganzlernmethode

Welche Prinzipien muss man bei der Schulung von koordinativen Inhalten beachten?

- Vom einfachen zum komplexen
- Vom leichten zum schweren
- Vom Bekannten zum Unbekannten

## Rolle vorwärts

Funktionsphasen:

1. Aus dem hohen Hockstand, Vorneigung des Oberkörpers und Aufsetzen der Hände in Schulterbreite vor den Füßen
2. Abdruck der Beine vom Boden
3. Verlagerung des Körpergewichts auf die Hände
4. Neigen des Kopfes nach vorn auf die Brust und Abrollen durch Beugen der Arme in Rücklage
5. Schnelles erfassen der Schienbeine mit Vorziehen des Oberkörpers zu den Knien und Rollen in den Hockstand

Methodische Reihe:

- 1) Übungen zur Schulung der Drehungen um alle Achsen - Baumstammrollen
- 2) Stützübungen am Boden und an der Bank
- 3) Rückenschaukel
- 4) Abrollen von der Bank
- 5) Rolle vw am Boden mit Kuschtier
- 6) Zusatz: Vorübung zur Sprungrolle

### 1) Baumstammrollen

Die Kinder rollen komplett gestreckt um ihre Längsachse über eine Matte. Dabei können sie alleine rollen, jemanden anderen helfen zu rollen oder gemeinsam ein Kind wegrollen (Bandtransport).

Variation:

Die Matte wird auf einer Seite erhöht (Kasten, Bank, ...), sodass ein Berg entsteht, den die Kinder herunterrollen können.

### 2) Stützübungen an der Bank und auf dem Boden

Zum Training der Stützphase der Rolle vorwärts bieten sich Sprung und Stützübungen am Boden und an der Bank an:

Boden:

- Tigersprünge
- Vierfüßlergang
- Krebsgang

Bank:

- Vierfüßlergang
- Auf die Bank Hocken
- Hockwende

So F3: „Vom Einfachen zum Schweren“ – Am Beispiel der Rolle vorwärts

Referentin: Sabine Junglen

Dauer 90 min

### **3) Rückenschaukel**

Auf einer Matte versuchen die Kinder eine Rückenschaukel zu machen.

Hinweise:

- Die Kinder sollen versuchen so weit nach hinten zu rollen, dass sie mit dem Nacken den Boden berühren
- Die Kinder sollen versuchen ohne Hände nach hinten zu rollen und wieder auszustehen
- Die Kinder sollen versuchen nach der Rückenschaukel aufzustehen und einen Strecksprung zu machen

### **4) Rolle vorwärts an der Bank**

Das Kind kniet quer auf einer Bank und setzt die Hände auf den Boden. Nun blickt das Kind durch die Bank und versucht eine Rolle vorwärts zu machen.

Hinweis:

- Zur Hilfestellung umfasst eine Hand des ÜL seitlich den Nacken des Kindes und die andere Hand befindet sich am Oberschenkel des Kindes. Mit beiden Händen wird nun die Bewegung des Kindes geführt.

### **5) Rolle auf dem Boden mit Ball**

Die Startposition einer Rolle ist immer der Vierfüßlerstand. Das Kind schaut dabei durch seine Beine in Richtung Decke. Umso weiter das Kind zur Decke blickt, umso mehr rollt es sich ein und rollt letztendlich nach vorne ab.

Variation:

Zur Verstärkung der Einrollbewegung kann das Kind einen Ball oder ein Kuscheltier durch seine Oberkörperkrümmung einklemmen und darf dieses beim Rollen nicht verlieren.

### **6) Rolle am Boden über Medizinball (schwer)**

Zur Erschwerung der Übungen können auf dem Boden kleine Hindernisse, wie ein kleiner Medizinball, hingelegt werden, die die Kinder bei der Rolle überrollen müssen. Dies soll nochmals die Stützphase der Bewegung fördern und zur Sprungrolle hinführen.

So F3: „Vom Einfachen zum Schweren“ – Am Beispiel der Rolle vorwärts

Referentin: Sabine Junglen

Dauer 90 min

## Kopfstand

Funktionsphasen:

1. Hock- und Grätschstand mit Hochhalte der Arme
2. Vorbeuge des Rumpfes
3. Aufsetzen der Hände in Schulterbreite unmittelbar vor den Füßen
4. Aufsetzen des Kopfes am Haaransatz im gleichseitige Dreieck  
+ Anheben des Beckens+ Verkleinerung des BRW  
durch Verlagerung des Gewichtes auf Kopf und Hände
5. Hochheben der Beine
6. Schließen der Beine
7. Körper spannt und gestreckt in Kopfstand fixieren

Methodische Reihe:

1) Vorübungen

1. Spannungsübungen in Bauch- und Rückenlage
2. Kraftübungen für die Schulterpartie (Stützübungen, wie Liegestütz oder Plank, auch mit Gewichtsverlagerungen)
3. Beweglichkeitsübungen für den Arm-Rumpf- und Bein-Rumpf-Winkel (z.B. Gangschule)

2) Zielübungen:

1. „kleiner Elefant“: Kniestand auf Kastenoberteil oder Bank, Hände und Kopf auf den Boden setzen → Vom Kasten abstoßen und mit gehockten Beinen stehen
2. Hockstand auf der Bodenmatte: Abstoßen der Beine im Hock-Kopfstand → Finden des Gleichgewichts mit Hilfestellung, Beine bleiben angewinkelt
3. Wie 2., nun mit Strecken der Hüfte und Beine mit zusätzlicher Hilfestellung

So F3: „Vom Einfachen zum Schweren“ – Am Beispiel der Rolle vorwärts

Referentin: Sabine Junglen

Dauer 90 min

## Handstand

Funktionsphasen:

1. Aus der Grundstellung: Schwingen der Arme durch die Vor- in die Hochhalte
2. Vorspreizen des 1. Beines
3. Aufsetzen des 1. Beines → schnelles Rumpfvorsenken und Rückschwung des 2. Beines
4. Blick auf die Hände → Schulterbreites Aufsetzen der Hände (offener ARW) mit gestreckten Armen
5. Kräftiger Schwungbeineinsatz des 2. Beines → Abdruck des 1. Beines
6. Schließen der Beine und Körperspannung

Methodische Reihe:

1) Vorübungen

4. Spannungsübungen in Bauch- und Rückenlage
5. Kraftübungen für die Schulterpartie (Stützübungen, wie Liegestütz oder Plank, auch mit Gewichtsverlagerungen)
6. Beweglichkeitsübungen für den Arm-Rumpf- und Bein-Rumpf-Winkel (z.B. Gangschule)
7. Kopfstand (Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit, Erfahrungen in der Überkopfform)
8. Abrollen: Kerze abrollen zum Stand

2) Zielübungen

1. Handstand vom Kasten (Bauchlage auf einem Kasten, sodass die Hüfte auf der Kantenkante liegt, Hände schulterbreit auf den Boden aufsetzen und mit Hilfestellung in die Handstandposition kommen)
2. Aus der Liegestützposition mit den Füßen zur Wand diese hochkriechen, mit den Händen die Distanz zur Wand verringern → ggf. aus der Handstandposition abrollen mit Hilfestellung oder wieder herunterkriechen
3. Aufschwingen in den Handstand an der Wand mit Hilfe
4. Aufschwingen in den Handstand an der Wand ohne Hilfe
5. Aufschwingen in den Handstand mit Hilfe
6. Aufschwingen in den Handstand ohne Hilfe und evtl. Abrollen