

## Disziplin 1) Indoor - Rollen



### Aufgabe Mini/3-4 Jahre:

Rollen um die Längsachse (Wälzen/Baumstammrolle) - Einmal in beide Richtungen aus der Rückenlage in die Bauchlage und weiter in die Rückenlage rollen. Die Arme sind über den Kopf gestreckt. Auf die Matte (Teppich, Handtuch,...) legen und seitwärts bis zum Ende wälzen. Hände und Füße dürfen den Boden nicht berühren - „Schiffchenhaltung“. Das Wälzen so kontrollieren, dass man sich nicht schräg von der Matte wegbewegt.

### Aufgabe 5-6/Grundschüler:

Rolle vorwärts aus dem Stand in den Stand auf den Matten:

Im Stand absenken in den halb hohen flüchtigen Hockstand, Arme nach vorne strecken, Kinn auf die Brust, Po nach oben und Arme nach vorn setzen. Beine gestreckt lassen bis die Hüfte den Boden berührt, Beine anhocken, Füße so nah wie möglich an den Po aufstellen und aufstehen.

### Aufgabe Grundschüler:

Bei der Rolle rückwärts sind die Arme während der gesamten Bewegung neben den Ohren zu halten. Aus dem Stand rückwärts rollen und die Füße so schnell und so nahe wie möglich hinter den Händen auf dem Boden aufsetzen. Den Oberkörper während der ganzen Rollbewegung vom Scheitel bis zum Steißbein wie einen Schildkrötenpanzer krümmen. Über die obere Rücken- und Schulterpartie und nicht über den Kopf rollen.

Die Distanz zwischen den Knien und der Nasenspitze beträgt permanent ca. eine Unterarmlänge. Bei gebeugten Armen die Hände neben den Ohren halten, bei gestreckten Armen eindrehen (Finger zueinander).

### Punktevergabe:

Mini & 3-4 Jahre	5-6 Jahre	Grundschüler
Keine Lust = keinen Smiley ausmalen	Keine Lust = keinen Smiley ausmalen	Keine Lust = keinen Smiley ausmalen
Durchführung der Vorübungen (Tunnel/Baumstammtransport) = 😊 im Pass ausmalen	Durchführung der Vorübungen (Kopf einrollen, Schiffschaukel, Stützlauf) = 😊 im Pass ausmalen	Vorwärtsrolle gelingt alleine = 😊 im Pass ausmalen
Baumstammrolle gelingt alleine (Ausführung mit Bodenberührung der Hände/Füße oder auch leicht schräg) = 😊😊 im Pass ausmalen	Vorwärtsrolle gelingt alleine = 😊😊 im Pass ausmalen	Rückwärtsrolle gelingt mit Hilfe = 😊😊 im Pass ausmalen
Baumstammrolle gelingt in beide Richtungen alleine, ohne Bodenkontakt der Hände/Füße und gerade gerollt = 😊😊😊 im Pass ausmalen	Vorwärtsrolle gelingt alleine aus dem Stand in den Stand = 😊😊😊 im Pass ausmalen	Rückwärtsrolle gelingt alleine = 😊😊😊 im Pass ausmalen

## Disziplin 1) Indoor - Rollen



### Ausführliche Übungsanleitung und Hinführung zur Rolle:

Liebe Sportler\*innen,

in seiner bildenden und ausbildenden Bedeutung wird das Turnen neben Leichtathletik und Schwimmen als eine der drei Grundsportarten für eine vielseitige, gesunde, allgemeine Entwicklung unserer Kinder angesehen.

Wir haben diese Woche für euch das Thema "Rollen". Die kleinsten können mit der Rolle um die Längsachse beginnen, gefolgt von der Rolle vorwärts und der Rolle rückwärts. Hier bietet sich eine methodische Reihe (vom Leichten zum Schweren) an. Neben verschiedenen Variationsmöglichkeiten findet ihr auch Vorübungen. Beim Aufwärmen soll zuerst das Herz-Kreislauf-System aktiviert werden, dann erfolgt eine kurze Kräftigung der oberen Extremität, des Schultergürtels und der Rumpfmuskulatur. Körperspannungsübungen sollen das Gefühl für den eigenen Körper entwickeln helfen.

Das Rollen und Drehen gehört zu den elementaren Bewegungsbedürfnissen der Kinder. Sie lieben es dabei, den Taumel zu erleben. Eine schiefe Ebene reicht, um die Kinder zum Runterrollen aufzufordern.

Beim Rollen wird die vestibuläre Wahrnehmung (Richtung der Gravitation und Beschleunigung) und die Orientierungsfähigkeit gefördert. Diese Fähigkeiten sind für die Unfallprävention bedeutsam. Es ist wichtig, dass sie bereits im Kindergartenalter entwickelt werden können, weil die Kinder in diesem Alter Kopfübersituationen meistens noch angstfrei bewältigen.

Um die Rolle vorwärts und rückwärts zu erlernen, ist es wichtig, die Stützkraft aufzubauen, damit die Belastung auf den Nacken reduziert werden kann. Zudem geht es darum, über Gegensatzerfahrungen die Körperwahrnehmung zu schulen, damit die Kinder den Unterschied zwischen einem runden und einem geraden Rücken spüren. Dabei ist die Kopfsteuerung von Bedeutung: Geht das Kinn zur Brust, denn beugt sich der Körper, während eine Rückführung des Kopfes in den Nacken eine Ganzkörperstreckung zur Folge hat (Kopfstellreflex). Der Kopf sollte daher so stark eingerollt werden, dass die Unterlage nur mit dem Hinterkopf berührt wird. Dadurch erfolgt ein sanftes, rundes Abrollen. Damit das Abrollen erfolgen kann, ist auch ein gleichmässiges Abstossen mit beiden Füßen wichtig. So kann der Körperschwerpunkt nach oben gebracht werden. Eine schiefe Ebene gibt den nötigen Schwung, so dass ein Abstossen kaum mehr nötig ist. Die Entwicklung erfolgt über das Drehen um die Längsachse (Baumstammrolle) zum Drehen um die Querachse in die Rückenlage, dann in den Sitz und schliesslich in den Stand. Schwieriger ist die Rolle rückwärts, weil die Orientierung erschwert ist und das Abstossen mit den Händen noch kräftiger erfolgen muss.

## Disziplin 1) Indoor - Rollen



### Rollen um die Längsachse (Wälzen / Baumstammrolle)

Einmal in beide Richtungen aus der Rückenlage in die Bauchlage und weiter in die Rückenlage rollen. Die Arme sind über den Kopf gestreckt.



Auf die Matte (Teppich, Handtuch,...) legen und seitwärts bis zum Ende wälzen. Hände und Füße dürfen den Boden nicht berühren – Schiffchenhaltung. Das Wälzen so kontrollieren, dass man sich nicht schräg von der Matte wegbewegt.

#### Vorübungen:

##### Tunnel

Stützposition einnehmen und halten

In Stützposition seitwärts wandern, dabei unbedingt auf den "Rundrücken" achten (auf den Boden schauen).



##### Baumstamm-Transport

Wir setzen unseren Körper als "Baumstamm" ein. Der Baumstamm ist lang und ganz hart (Körperspannung). Jetzt wird der Baumstamm von einem "Waldarbeiter" in eine Richtung gerollt. Aufeinander Rücksicht nehmen. Mit den "Baumstämmen" sehr sorgfältig umgehen.





## Rolle vorwärts (Purzelbaum)

Purzelbaum aus dem Stand.



Rolle vorwärts aus dem Stand in den Stand auf den Matten:

Im Stand absenken in den halb hohen flüchtigen Hockstand, Arme nach vorne strecken, Kinn auf die Brust, Po nach oben und Arme nach vorn setzen. Beine gestreckt lassen bis die Hüfte den Boden berührt, Beine anhocken, Füße so nah wie möglich an den Po aufstellen und aufstehen.

Beachte: Hände erst aufsetzen, wenn der Po oben ist!

Arme gestreckt aufsetzen

Ohne Hände aufstehen



Animation: <http://www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/rollevowaerts.html>

## Disziplin 1) Indoor - Rollen



### Vorübungen:

#### Kopf einrollen

Verschiedene Gegenstände zwischen Brust und Kinn einklemmen und transportieren.

#### Schiffschaukel / Rückenschaukel

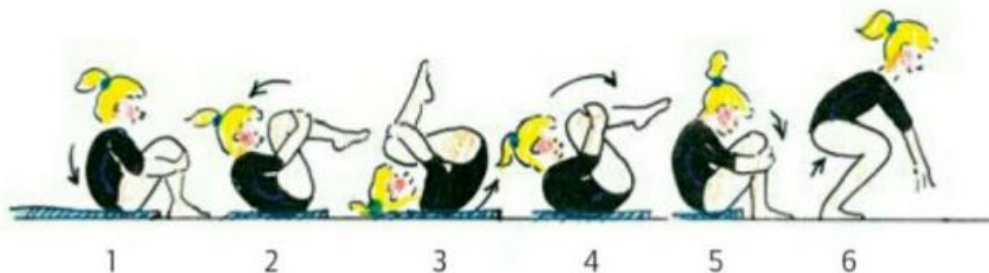
Aus dem engen Hocksitz, Umfassen der Unterschenkel, Kopf zwischen die Knie stecken und zurückrollen, wieder vorrollen in den Hocksitz. Mehrere Wiederholungen.

Wer kann die Rückenschaukel ohne Umfassen der Beine turnen? Haltet die Arme an der Seite!



#### Rückenschaukel zum Hockstand

Aus dem Hocksitz zurückrollen in die Rückenschaukel. Die Beine hierbei eng am Körper gehockt und Füße bewusst am Gesäß halten. Vorrollen auf die Füße, die gestreckten Arme gehen in Vorhalte. Mehrmals hintereinander diese Rückenschaukel auf die Füße turnen.



#### Schiffschaukel mit Kuscheltier

Auf dem Po sitzend, Füße mit dem Kuscheltier zusammen, zurückrollen, Kuscheltier hinten ablegen und vorrollen.

#### Schiffschaukel mit klatschen

Auf dem Po sitzen, Beine gegrätscht, zurückrollen, vorrollen und mit den Händen auf den Untergrund klatschen.

#### Stützlauf

Mit den Händen auf dem Fußboden (glatter Untergrund) vorwärts laufen. Zusätzlich eine Unterlage für die Hände nutzen ("Teppichfliese").





### Rolle rückwärts

Bei der Rolle rückwärts sind die Arme während der gesamten Bewegung neben den Ohren zu halten. Aus dem Stand rückwärts rollen und die Füße so schnell und so nahe wie möglich hinter den Händen auf dem Boden aufsetzen. Den Oberkörper während der ganzen Rollbewegung vom Scheitel bis zum Steissbein wie einen Schildkrötenpanzer krümmen. Über die obere Rücken- und Schulterpartie und nicht über den Kopf rollen.

Die Distanz zwischen den Knien und der Nasenspitze beträgt permanent ca. eine Unterarmlänge. Bei gebeugten Armen die Hände neben den Ohren halten, bei gestreckten Armen eindrehen (Finger zueinander).



Quellen:

DTB – Bewegungslernen

Ilona E. Gerling – Basisbuch Gerätturnen (Meyer & Meyer)

Flizzy – Das Sächsische Kindersportabzeichen

Sportunterricht.de

Pädagogische Hochschule Zürich

mobilesport.ch