

III.28

Turnen und Gymnastik

Wir machen uns klein wie ein Päckchen – Die Rolle vorwärts erlernen

Sandra Kroll-Gabriel

Illustrationen von Julia Lenzmann und Bettina Weyland



© RAABE 2023

© brusinski / E+

Sportlehrkräfte müssen immer wieder feststellen, dass Kinder heutzutage keinen „Purzelbaum“ mehr schlagen können. Das Rollen ist jedoch eine grundlegende Bewegung, die Kinder nicht nur für das Turnen, sondern für viele alltägliche Situationen benötigen. In dieser Unterrichteinheit lernen sie Schritt für Schritt die Rolle vorwärts und erweitern ihr persönliches Bewegungsrepertoire.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 1 bis 4

Dauer: 3 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Körperwahrnehmung entwickeln; Körperspannung als Voraussetzung für das Turnen beherrschen; den Bewegungsablauf der Rolle vorwärts ausführen können

Thematische Bereiche: Gerättturnen, Bodenturnen, Rolle vorwärts

Medien: Übungs- und Stationskarten

Kräftigung von Schultern und Rumpf

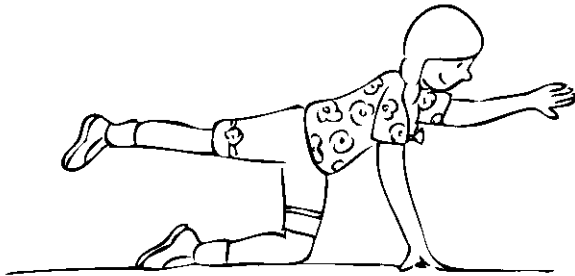
M 1

Übung 1



Die Arme seitlich ausstrecken und mal vorwärts, mal rückwärts kreisen lassen (kleine, schnelle Kreise / große, langsame Kreise).

Übung 2



Ausgangsposition: Vierfüßlerstand
Gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein strecken. Kurz halten, dann Seitenwechsel.

Übung 3



Mit den Handflächen auf dem Kasten aufsetzen, in den Hockstütz auf und ab gehen (Knie bis max. 90 Grad beugen).

Übung 4



In den Unterarmstütz (Plank) gehen und einige Zeit halten.

Der ganze Körper ist angespannt und befindet sich in einer Linie (kein Hohlkreuz!).

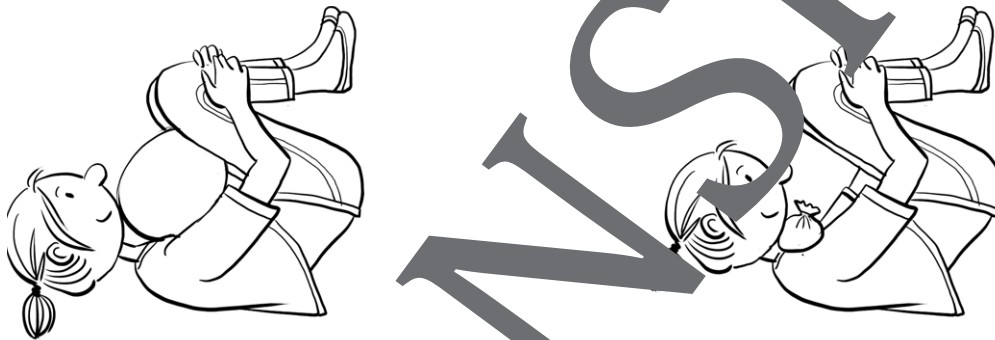
Rückenschaukel

M 3

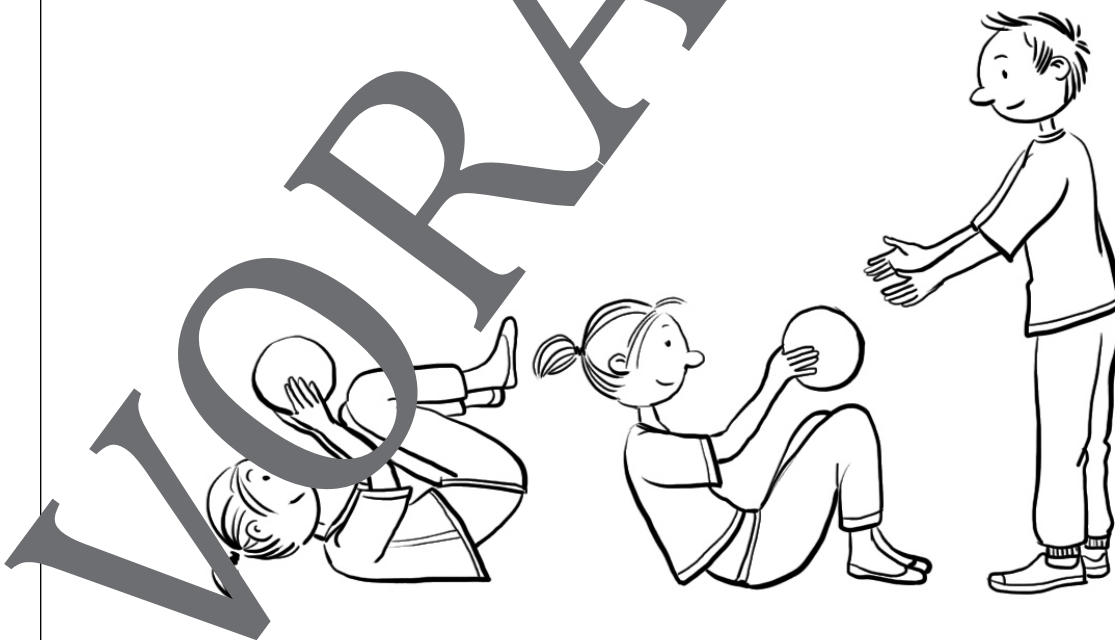
Rückenschaukel „pur“



Rückenschaukel mit Luftballon oder Sandsäckchen



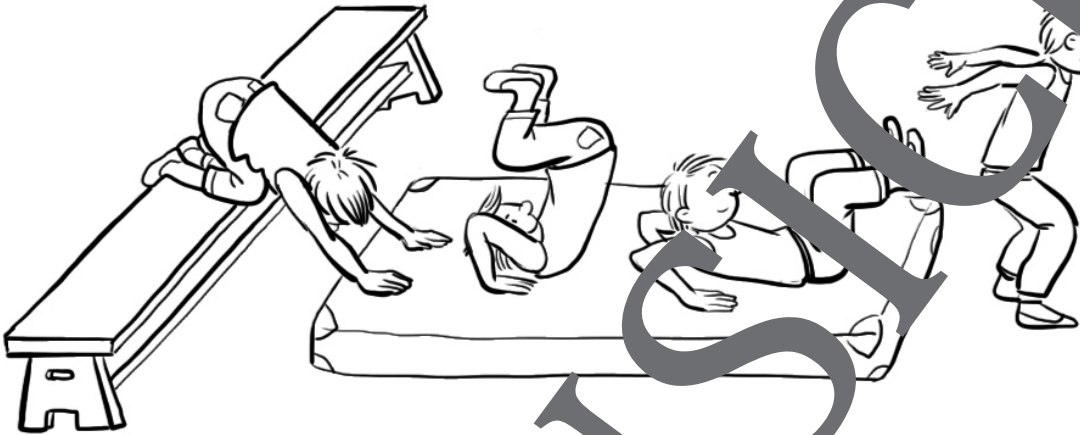


Rückenschaukel mit Ballübergabe



© RAABE 2023

Rollparcours

M 5

Station 2	Rolle von der Bank
Ihr braucht 2 kleine Matten, 1 Langbank, 1 Bohnensäckchen	
 <p data-bbox="308 1151 1286 1240">Kniet euch auf die Bank. Setzt die Hände vor euch auf der Matte auf.</p> <p data-bbox="392 1258 1201 1348">Drückt euch mit den Beinen ab und macht eine Rolle vorwärts auf die Matte.</p>	
	Macht euch ganz rund. Kinn auf die Brust legen und Beine anziehen.
	<p data-bbox="180 1641 624 1697">Prüft doch mal, ...</p> <p data-bbox="180 1709 1297 1798">... ob sich ein Bohnensäckchen unters Kinn zu klemmen und die Übung zu machen.</p>

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**
mit Trusted Shops

Jetzt entdecken:
www.raabe.de

