

Rollen L2

Drehen und Rollen rückwärts

Ziele:	<ul style="list-style-type: none"> - Mut haben und etwas ausprobieren wollen - Rolle rückwärts erwerben - Selbstständig „arbeiten“
Umfang:	2 Lektionen
Level / Stufe:	L2 / Unterstufe
Voraussetzungen:	Rolle vorwärts (Praxisbeispiel "Rollen L1"), Konzentrationsfähigkeit, Bereitschaft zum selbstständigen Arbeiten
Stichworte:	Drehen rückwärts, Mattenbahn, sich trauen, rückwärts Rollen

Einlaufen/Einstimmung:

Spital-Fangis

In einem vorgegebenen Feld versuchen die Fänger die anderen SuS zu fangen. Wird ein S gefangen, muss er sich an der Stelle festhalten, an der ihn der Fänger berührte (an diesem Körperteil ist der S "verletzt"). Zudem wird er zum Fänger und muss sich an dieser Stelle haltend auf die Verfolgung anderer SuS machen.

Variationen:

- Raum vergrössern/verkleinern
- Fängerzahl vergrössern/verkleinern

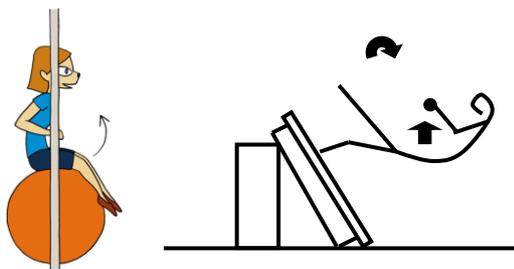
Hauptteil:

1. Lektion - Roll-Posten

Organisation siehe Organisationshilfen / Methodisch–didaktische Hinweise:

Folgende 3 Posten¹ aufstellen (alle Posten ausreichend mit Matten sichern):

1.



Entweder mit Physioball oder mit einem schräg gestellten Schwedenkasten
 → vorwärts gleiten oder den Schwedenkasten hochlaufen
 → Bauchnabel an Reckstange drücken
 → Felge rw.

Reckanlage, 1 Physioball oder Schwedenkasten, dünne Matten

2.



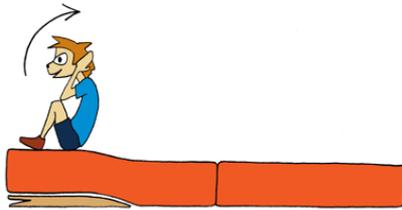
→ rückwärts nach oben springen
 → Päckli machen
 → Entweder in Gegenrichtung langsam nach unten (auf die Füsse) kommen
 → Oder Rotation fertigmachen bis zum Bodenkontakt

1 Paar Ringe, dünne Matten

3.

¹ Baumann, H.R (2002): *Mut tut gut*, Kromer Print AG, Lenzburg.

Bucher, W. & Ernst, K.(1997): *Lehrmittel Sporterziehung Band 3, Broschüre 3*, Eidg. Sportkommission ESK.



1 Reutherbrett, 2 16er Matten (oder dicke Matten, wird allerdings weniger schief) aneinander kleben.

2. Lektion - Mattenbahnen

2 oder 3 Mattenbahnen à 4 Matten aufstellen. Am Ende je eine Matte (oder ein Reutherbrett) unter die Bahn legen, damit eine schiefe Ebene entsteht. Die SuS gleichmässig hinter den Matten verteilen. Folgende Aufgaben durchführen:

1. Die SuS rückwärts rollen lassen
2. Die LP zeigt eine richtig Rolle rückwärts vor:
Hände neben dem Kopf aufstützen, Kinn zur Brust mit den Händen von der Unterlage abstossen.
→ Die SuS machen es der LP nach (eventuell einen Bändel zwischen Kinn und Brust klemmen, damit der Kopf vorne bleibt)
3. Rolle rw zum Stand (Tipp: Aus dem Stand beginnen, schwungvoll absitzen und direkt weiterrollen)



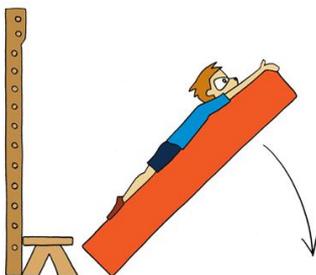
Schlussstil:

Sich auf Matten fallen lassen

Es werden 2 Langbänke an eine Wand gestellt. Davor liegt je eine dicke Matte auf dem Boden. Nun stellen sich ca. 5 SuS vor eine dieser Matten. Sie heben die Matte (evtl. gemeinsam mit der LP) auf einer Seite hoch. Die LP hält die Matte fest und die SuS stellen sich auf die Langbank. Sie halten sich an der dicken Matte fest und auf ein Kommando lassen sich alle gleichzeitig auf die Matte fallen.

Variationen:

- Augen schliessen
- Leicht abspringen



Organisationshilfen / Methodisch–didaktische Hinweise:

-
- 2 Lektionen daraus machen. Erste Lektion nur Posten. In der 2. Lektion Mattenbahnteil hinzufügen und die Klasse teilen:
Die Hälfte der Klasse tummelt sich an den 3 Posten. Die andere Hälfte ist mit der LP bei den 2 Mattenbahnen.
 - Für das Aufstellen der Posten genügend Zeit einberechnen. Evtl. mit anderen LP absprechen, sodass die Posten vielleicht noch von anderen LP genutzt werden.
 - SuS, welche die Rolle rückwärts bereits beherrschen, können versuchen sich am Ende der Rolle mit den Armen so weit wie möglich abzustossen. Dies kann bis zum Handstand weitergeführt werden (Streuli).
 - Die Posten sind analog der „Mut tut gut“ -Idee von Hansruedi Baumann aufgebaut: Es geht darum, die Kinder ausprobieren zu lassen, und nur wo nötig Hilfe zu stehen oder Unterstützung zu geben.
 - Die Übungen sind absolut ungefährlich, wenn sich die SuS gut an den Geräten festhalten.
 - Ängstlichen Schüler sollen bei den ersten Versuchen durch Hilfestellung unterstützt werden.
 - Bei betreuungsintensiver Klasse weniger Posten aufstellen und die SuS individuell betreuen. Zur Intensitätssteigerung Pedalos und Springseile in einer Aktionszone bereitstellen.
 - Es wird empfohlen das Praxisbeispiel Rollen L1 im Voraus durchzuführen. In diesen Lektionen werden die Rolle vorwärts und wichtige Rotationsgrundlagen vermittelt.

Material:

- 1 Physioball oder Schwedenkasten
- 1 Reckanlage
- dünne Matten
- 2 Reutherbretter
- 2 16er Matten
- 2 Langbänke

1



2



3

