Der Werkzeugkoffer - Teil 3

Die Rolle vorwärts lernen





Voraussetzungen und Bedingungen

- 1. Bevor einzelne Elemente geturnt werden können, werden motorische Grundeigenschaften wie **Stützkraft** oder **Orientierungsfähigkeit** trainiert. **Körperspannungsübungen** bereiten Turnelemente vor.
- 2. Normgeleitete Turnelemente werden in ihren **Anforderungen sehr stark reduziert**. Die Orientierung richtet sich nicht am Leistungsturnen, sondern am kindgerechten Breitensportturnen aus.
- 3. Kinder turnen nur das, was sie mit ihren individuellen Leistungsvoraussetzungen bewältigen können. Es gibt **keine Bewegungsführung**. Es gibt Angebote mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad, aus denen die Kinder auswählen dürfen.
- 4. Der **individuelle Lernfortschritt** steht im Fokus: Leistungsvergleiche richten sich an der individuellen Bezugsnorm aus und sind spielerisch angelegt. Turnelemente und Kombinationen von Turnelementen werden paarweise oder in Kleingruppen präsentiert.



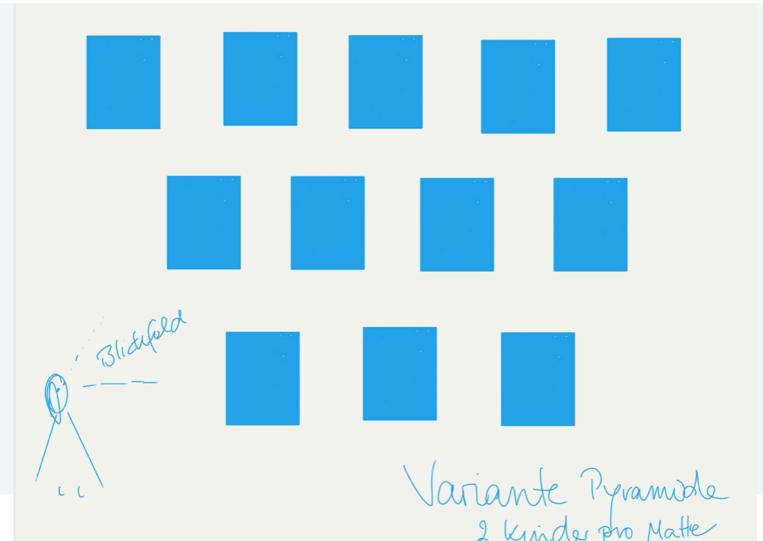


Grundlagen - Rollen

https://www.youtube.com/c/KleurenTurnen/search?query=forward+rolls









Lehrweg

Zunächst werden die **grundlegenden Körperpositionen 1., 2. und 3.** eingeführt. Diese können auf Ansage der Zahl **beliebig oft aneinander gereiht** werden.

Erst wenn diese Positionen angespannt (also unter **Kraftaufwand**) gehalten werden können, kann Position 4. hinzugenommen werden.

Sind die Kinder in der Lage, die Körperposition 4. einzunehmen (also **den Rumpf vom Boden zu lösen**), kann die 5. Phase - **das Aufstehen** - trainiert werden.

Es sind sehr anstrengende Bewegungshandlungen, die auf vielen isometrischen Muskelkontraktionen beruhen, so dass eine Teilung der Lerngruppe sinnvoll ist. Sie schafft zum einen Pausen und sorgt zum anderen dafür, dass bei jedem übenden Kind ein Lernpartner für Korrekturen und Hilfen sorgt. Mögliche Aufgaben für die Lernpartner sind:



Hilfen und Unterstützung

Beobachtungsaufgabe Hilfe und Unterstützung Kleine Putzschwämmchen oder Soft-Phase 1 a. Erkennen, ob die Arme an den Ohren sind. Frisbeescheiben zwischen Arme und Ohren einklemmen. b. Erkennen, ob der Körper Loop-Band zum Aufbauen von Körperspannung um die Handgelenke legen. Arme in die Streckung angespannt ist. und leicht nach Außen führen. c) Putzschwämmchen zwischen den Knien oder den c. Erkennen, ob die Knie beim Anwinkeln geschlossen sind. Fußgelenken einklemmen.



Hilfen und Unterstützung

Beobachtungsaufgabe

Phase 2

- a) Erkennen, ob die Körperspannung aufgelöst wird.
- b) Erkennen, ob der Rücken rund ist.

Hilfe und Unterstützung

- a) Arme in die richtige Position führen (hinten oben).
 Loop-Bänder nutzen. Körperspannung anregen (Muskelberührungen).
- b) Putzschwämmchen zwischen Brust und Kinn einklemmen. Blick auf die Knie richten (z.B. bunte Klebepunkte knapp über dem Knie).





Hilfen und Unterstützung

Phase 4	b)	Unterstützung beim Aufrichten des Oberkörpers. Erkennen, ob über den runden Rücken geschaukelt wird. Erkennen, ob die Schaukel in einer Ebene schaukelt.	b)	Ziehhilfe an den Händen beim Aufstehen. Optisch Hilfe durch einen gehaltenen Ball oben vor der Aufstehposition. Putzschwämmchen zwischen Brust und Kinn einklemmen. Blick auf die Knie richten (z.B. bunte Klebepunkte knapp über dem Knie).
Phase 5	,	Erkennen, ob die Arme nach vorne oben ziehen und Aufbauen der Schwungbewegung nach vorne oben. Unterstützung bei der Schwungbewegung nach vorne oben.	,	Zügiges Abklatschen mit dem Partner, der vor dem Turnenden steht und die Arme hoch über dem Kopf hält. Optische Blickpunkte vorne oben in der Halle suchen. Akustische Hilfe, indem während des Turnens verbal an die Kopfsteuerung (Blick) erinnert wird.





Ziele



- Vorübungen für Grundvorstellungen des Rollens
- Aufbau notwendiger Kraftfähigkeiten (z.B. Bauchmuskeln, seitliche Rumpfkraft)
- viele Wiederholungen bauen Fähigkeiten auf (**Routinebildung**)
- schrittweise Einführung der Nummern trainiert afferente und efferente Nervenstrukturen
- **Gehirnjogging**, indem die Zahlen und zugehörigen Körperpositionen im schnellen Wechsel angesteuert werden
- Kernfunktion der Bewegungshandlung ist am Ende dieses Lernprozesses erarbeitet (**Rollen können**).



Die Rolle vorwärts können

- wichtig ist der biomechanischleichte Start aus der "Po-hoch-Position"
- ist die "Rückenschaukel" und das Aufstehen als Rollroutine vorhanden, müssen die Kinder nur noch das "Abrollen" lernen







Wie sieht das aus...?





- a) Mehrere Mattenbahnen nebeneinander aufbauen und in die Querrichtung nutzen.
- b) Sorgt für eine weitere Schubhilfe, da die Füße höher stehen als die Hände.
- Für schwache Lernende kann eine schiefe Ebene genutzt werden. Der Untergrund sollte fest sein.

Hilfe und Unterstützung

- a) Leistungsheterogene Lernpartner bilden.
- b) "Könner" demonstrieren den Übergang aus der Stützphase in die Rückenschaukel.
- c) Taktile Hilfe am Nacken kann durch die Lehrkraft den Übergang in die Rolle emotional erleichtern.

Wie sieht das aus...?



n

lfe,

lie



1.2 Rolle vorwärts auf der schiefen Ebene

Rolle über den runden Rücken ab!

Beim Aufstehen: Arme vor und Ferse zum Gesäß!

Merke: Kinn auf die Brust!



Hilfe und Unterstützung

- a) Leistungsheterogene Lernpartner bilden.
- b) "Könner" demonstrieren den Übergang aus der Stützphase in die Rückenschaukel.
- c) Taktile Hilfe am Nacken kann durch die Lehrkraft den Übergang in die Rolle emotional erleichtern.





So viele kleine Schritte für die Rolle?







pädagogische Grundregeln

- 1. Bevor einzelne Elemente geturnt werden können, müssen motorische Grundeigenschaften wie Stützkraft oder Orientierungsfähigkeit trainiert worden sein. Körperspannungsübungen bereiten Turnelemente vor. **Kein Kind wird mit einem Nicht-Können vorgeführt.**
- 2. Normgeleitete Turnelemente müssen in ihren Anforderungen sehr stark reduziert werden. Die Orientierung richtet sich nicht am Leistungsturnen, sondern am kindgerechten Breitensportturnen aus. **Alle Kinder können alles mitmachen.**
- 3. Kinder turnen nur das, was sie mit ihren individuellen Leistungsvoraussetzungen bewältigen können. Es gibt Angebote mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad, aus denen die Kinder auswählen dürfen.
- 4. Der individuelle Lernfortschritt steht im Fokus: Leistungsvergleiche richten sich an der individuellen Bezugsnorm aus und sind spielerisch angelegt. **Turnelemente und Kombinationen von Turnelementen werden paarweise oder in Kleingruppen präsentiert.**

Übergang zu anderen Geräten - Bsp. Reck Lebensweltbezug

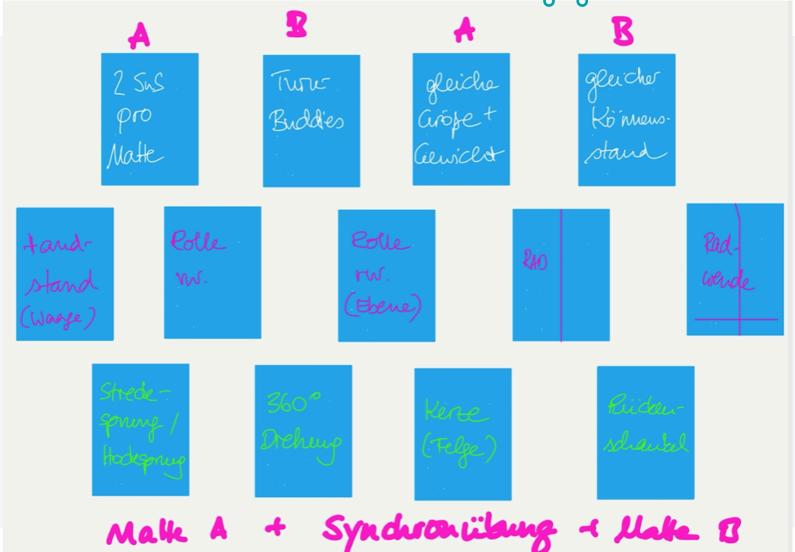


- **Kuscheltiertransport**: Füße klemmen Kuscheltier ein, das wird rückwärts über die Reckstange zum Partner gegeben, jeder bringt seine Lieblingskuscheltiere mit, beim Einturnen gibt es eine Übung für jedes Kuscheltier (Bsp. Mistkäfer, Vogelspinne, pieschender Hund)
- Wäsche aufhängen: Kind liegt auf dem Bauch auf einem hohen Kasten, Puppenkleidung
 / Handtücher etc. müssen vorne mit gestreckten Armen über der Reckstange aufgehängt werden, zweites Kind gibt Hilfestellung, geht auch mit Zauberschnur durch die gesamte Halle, kleine Wettkämpfe möglich
- **Schubkarre mit Rollbrett**: Kind liegt auf dem Bauch auf dem Rollbrett und hält mit gestreckten Armen einen Stab vor dem Körper, zweites Kind schiebt, auf dem Rücken können Bananen transportiert werden (nach dem Transport lange Strecke!) darf die Banane gegessen werden (Pause)
- **Trommelwirbel**: die Füße liegen auf einem kleinen Kasten, das Kind liegt davor (Sit-Up-Position), Vorbereiten des Einrollens zum Aufzug, Popsong begleiten

Wie geht es weiter?







erscheint hier: Januar 2021



Der Werkzeugkoffer - Teil 3

YouTube als Planungshilfe







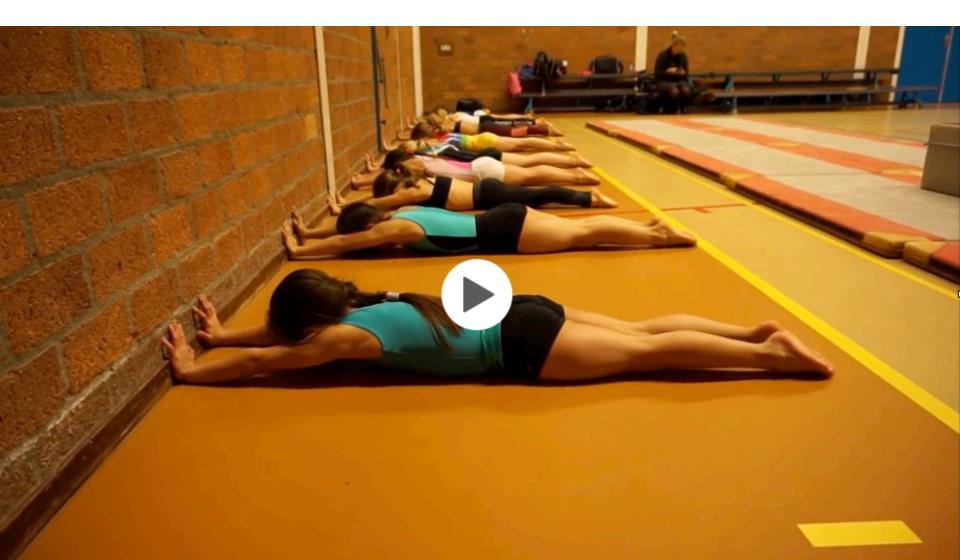
Grundlagen - Stützen 1







Grundlagen - Stützen 2







Grundlagen - Stützen 3

