

**Praxis ohne Theorie ist unvernünftig
Theorie ohne Praxis ist unverständlich.**
R. Livingstone

Fundamentalbewegung Rollen - Methodische Übungsreihe: Rolle vw,

Vereinfachte Formen des Rollens findet man bereits im Bewegungsrepertoire von Kleinkindern und Kindern im Vorschulalter. Diese Formen sind den Grundtätigkeiten der Alltagsmotorik zuzurechnen und werden als **Purzeln** (Drehungen vor- oder rückwärts) und **Wälzen** (Drehungen seitwärts im Liegen) bezeichnet.

Turnerisch betrachtet, hängt der Bewegungserfolg der Lernenden, auch beim Rollen vor- und rückwärts, vor allem vom Wissen um die räumlichen und zeitlichen Zusammenhänge der einzelnen Aktionen ab.

Während bei allen anderen Bewegungsstrukturen des Gerätturnens durch Kopplungen untereinander die Vielfalt des Gerätturnens erkennbar ist, sind bei den Rollen nur zwei Kopplungen möglich:

- ✓ mit **Sprungbewegung** (bei der Rolle vw zur Sprung- oder Flugrolle)
- ✓ mit **Felgbewegungen** (bei der Rolle rw in den Handstand)

Typisch für alle **Rollen** ist:

- runder Rücken
- Körper zusammengerollt
- Kinn zur Brust

Rolle vw

Grundlegende Erfahrungen bei ganzen Drehungen um die Körperbreitenachse machen einige Kinder bereits im Kleinkindalter. Trotzdem haben manche Kinder vor „Kopfunten-Positionen“ Hemmungen oder Angst.

Wichtigster Bestandteil der methodischen Reihe für die Rolle vw am Boden ist das Nach-Vorn-Nehmen des Kopfes, damit das Gewicht nicht auf der Halswirbelsäule lastet.

VORBEREITENDE ÜBUNGEN:

- ✓ Schubkarrenfahren = Kräftigung der Armmuskulatur
- ✓ Hocksitz an der Wand am Boden = richtiges Aufgreifen beim Rückrollen beim Schaukelstuhl – Querverb. Rolle rw

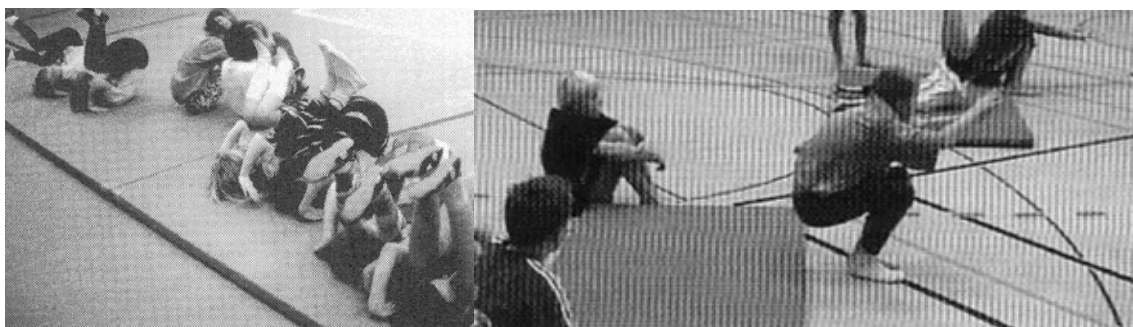


- ✓ Schaukeln in der Rückenlage = Rollerfahung:

- runder Rücken
- zusammenrollen
- Kinn zur Brust



- ✓ Schaukelstuhl: aus dem Hocksitz zurückrollen in die Rückenlage. Die Hände werden bei jedem Zurückrollen neben die Ohren auf die Matte gesetzt. Mehrmals schaukeln, dann aufstehen und Hände weit nach vorn strecken. Wird diese Übung auf einer Bodenmatte (auch mehrere möglich) quer durchgeführt, hilft die kleine Stufe von der Matte herunter beim Aufstehen = zeitlich-räumlicher Zusammenhang von Rollen und Aufstehen

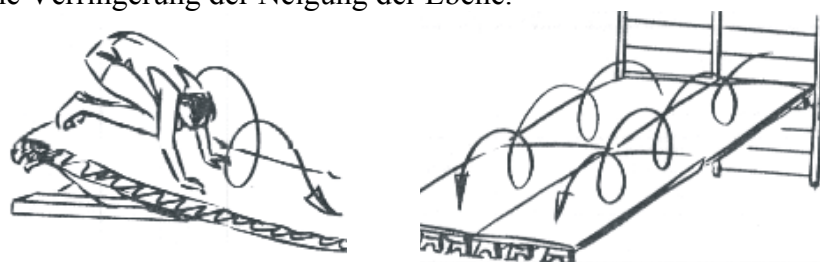


- ✓ Von einer konisch oben geöffneten Kastengasse abwärts rollen = Dreherfahrung (ganze Drehung um die Körperbreitenachse) – Angstabbau



VORÜBUNGEN

- ✓ Die Rolle auf der schiefen Ebene. *Hinweis:* Katzenbuckel, Kinn zur Brust. Allmähliche Verringerung der Neigung der Ebene.

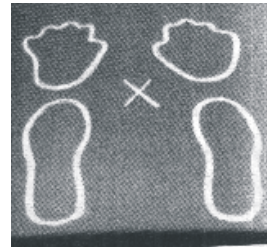
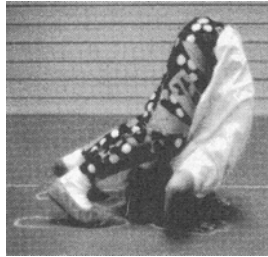


!Beim Herunterpurzeln auf einer Weichbodenmatte als schiefe Ebene können Probleme in der Halswirbelsäule auftreten, deshalb ist diese Einführung der Bewegungserfahrung zur Rolle vw und rw über die schiefe Ebene Weichbodenmatte grundsätzlich abzulehnen!

- ✓ Rolle von der Bank aus dem Kniestand oder Stehen. *Hinweis:* „Klebt ein Kaugummi unter der Bank?“



- ✓ Stehen mit fast ganz geraden Knien auf der Matte (Kreidezeichnung). Hände werden in die Kreidezeichnung gesetzt. Der Schüler soll nun versuchen den Kopf auf das Kreuz zu setzen. Das ist grundsätzlich nicht möglich. Versucht das Kind jedoch dies, ist das Kinn automatisch auf der Brust und der Kopf wird mit dem Hinterkopf auf die Matten aufgesetzt.



- ✓ Selbe Übung wie vorher, jedoch ohne Kreidezeichnung.
- ✓ Schubkarrenrolle: Der Lehrer (Partner?) hebt die Beine des Übenden und lässt ihn über Nacken-Schultern-Rücken abrollen (erhöhter Schwerpunkt) *Hinweis*: Der Helfer fasst zuerst die Oberschenkel knapp oberhalb der Knie – mitgehen bis zum Aufsetzen des Nackens – durch die Hände gleiten lassen der Beine bis zum Fußgelenk (Beinstreckung) – evtl. beim Aufstehen durch Druck am Rücken helfen.



- ✓ Die Kinder helfen sich gegenseitig beim Aufstehen nach der Rolle vw. Jeder hilft seinem Nachfolger, indem er ihm beim Aufstehen die Hände entgegensteckt.



ZIELÜBUNG

Rolle vw aus dem Stand: richtiges Aufsetzen der Hände – Beim Einrollen Beine kurzzeitig gestreckt lassen – Fersen dann schnell zum Gesäß bringen = Schwungphase – kräftiges Nachdrücken der Hände und nach vorne bringen des Kinns zur Brust – ohne Hände aufstehen- Knie geschlossen halten.

ÜBUNGSBAU

- ✓ Mehrere Rollen hintereinander auf der Mattenbahn
- ✓ Rolle vw auf Geräte hinauf
- ✓ Rolle vw aus der Schrittstellung in die Schrittstellung
- ✓ Rolle vw auf einem Bein auf ein Bein
- ✓ Rolle vw aus dem Grätschstand
- ✓ Rolle vw aus dem Liegestütz
- ✓ Rolle aus dem Hockstand in den Hockstand mit leichtem Absprung
- ✓ Rolle aus dem Kniestand, dem Schneidersitz, mit gekreuzten Beinen, mit verschränkten Armen oder ohne Gebrauch der Arme

- ✓ Rolle mit Handfassung



- Doppelrolle



Koppelung: Sprungrolle

- ✓ Rolle vw aus dem Häschenhüpfen



- ✓ Rolle vw aus dem Stand über den Abstand zwischen zwei Matten. Am Anfang wird die Landung auf einer Niedersprungmatte durchgeführt, damit diese weicher abgefangen wird. Sprungrolle eventuell mit Strecksprung abschließen.



- ✓ Aus dem Stand eine Rolle vw über einen Medizinball



- ✓ Aus dem Angehen Rolle vw über die Lücke. Durch festen Gegendruck der Arme auf den Boden wird der Hinterkopf beim Aufsetzen geschützt.



Literatur:

- FETZ, Friedrich: Leibesübungen für 6-15 jährige. ÖBV. Wien 1992⁸. S. 225, 229.
 FRIES, Axel: Kinderturnen im Grundschulalter. Axel Fries. Koblenz 1999⁶. S. 26-28.
 FRIES, Axel u. SCHALL, Ralf: Gerätturnen? Klar macht das Spaß! Axel Fries.
 Koblenz 2002. S.54-57, 92, 93.
 KNIRSCH, Kurt u.a.: Turnen in der Schule. Ministerium für Kultus, Jugend und Sport.
 Stuttgart 2001. S.28-30, 32.
 KOCH, Karl: Grundschulturnen an Geräten. Band 13. Verlag Hofmann. Schorndorf 1996¹⁰.
 S.78, 122
 POCK, Karl: Turnfibel II. ÖBV. Wien 1980³. S.10-13, 15, 17, 27, 28, 33, 34.
 SCHMIDT, Gerhard: Helfen und Sichern im Boden- und Gerätturnen. Skriptum am Institut
 für Sportwissenschaften der Universität Wien. o.J.