

Einstieg in das Geräteturnen

Vom Rollen rückwärts zum Salto rückwärts

Durch vielfältiges Rollen auf unterschiedlichen Unterlagen und Rotieren an verschiedenen Geräten lernen Kinder, sich im Raum zu orientieren, und erlangen Sicherheit und Selbstvertrauen für weiter aufbauende Elemente im Geräteturnen. Variantenreiches Rollen und Rotieren rückwärts bildet die Basis für einen Salto rückwärts.

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
<p>1</p>	<p>BRÜCKENFANGIS Fächer Geräteturnen Basics → Karte 1 A</p>  <p>Im abgegrenzten Raum versuchen mehrere Fänger (Verhältnis 1:4), die freien Mitspieler zu berühren; die «Berührten» müssen solange in Liegestützposition verharren, bis freie Mitspieler unter ihrer «Brücke» durchgerutscht sind. Können die Fänger alle in die «Brücke» zwingen? Wie viele «gefangene» Mitspieler kann jemand aus der «Brückenposition» befreien? Alle laufen zur Musik in verschiedenen gymnastischen Formen (Arme drehend, auf Fussballen/Fersen, rückwärts, anfersend, Knie hebend, hopserhüpfend, seitwärts übersetzend...) frei in der Halle. Auf Musikstopp müssen alle Kinder sofort in einer Position (auf einem Bein stehend, nur einen Arm und ein Bein am Boden, wie ein Flamingo, Kernposen I, i, C+, C-, Standwaage) «einfrieren» und verharren, bis die Musik wieder einsetzt.</p>	<p>Sich spielerisch aufwärmen und die Rumpfmuskulatur gezielt kräftigen.</p>
<p>2</p>	<p>KARUSSELL Fächer Geräteturnen Basics → Karte 9 A</p>  <p>Alle Kinder laufen frei in der Halle. Die Lehrperson zeigt bei Musikstopp verschiedene Körperpositionen vor, die dem Rollen und Drehen als vorbereitende Bewegung dienlich sind.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Böckli 2 Katzenbuckel (eingerollt mit rundem Rücken) 3 Kauerstand (tief in der Hocke) 	<p>Einfache Körperpositionen einnehmen und halten können.</p> <p>Bewegungen bewusst steuern und führen können.</p>

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
2	<p>→ VARIIEREN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Von einer in die andere Position gelangen - Aus der Rückenlage einrollen zum Kauerstanz - Hasenhupf aus dem Kauerstanz mit Abstützen - Aus Bauchlage schnell seitwärts zum «Päckli» einrollen 	
3	<p>SCHIEF ROLLEN</p> <p>Fächer Geräteturnen Basics → Karte 11 A</p>  <p>Die Kinder rollen vom Kasten vorwärts, rückwärts oder seitwärts auf die Matte und geniessen es!</p> <p>→ VARIIEREN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auf einer schiefen Ebene mit 3 Langbänken und ausgelegten Matten; nicht zu steile Anlage bauen (Tempo drosseln); Hilfe an der Seite geben und Turnende begleiten - Auf einem Reutherbrett und 2 Matten; Rolle aus dem Kniestand 	<p>Verschiedenartig rollen können.</p>

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
<p>4</p>	<p>RÜCKWÄRTS ROLLEN Fächer Geräteturnen Basics → Karte 14 B</p>  <p>Wer schafft an den brusthohen Ringen einen kleinen «Salto rückwärts»?</p> <p>→ VARIIEREN</p> <ul style="list-style-type: none"> - An schräger Kletterstange - Brusthoher Parallelbarren 	<p>Durch Einnehmen einer kompakten Körperposition rotieren können.</p>
<p>5</p>	<p>SPEZIELL RÜCKWÄRTS ROLLEN Fächer Geräteturnen Basics → Karte 15 B</p>  <p>Der Turnende rollt rückwärts ab, indem er die Hände auf den freien Holmen abstützt und auf der Bodenmatte auf den Füßen landet.</p>	<p>Rückwärts über die stützenden Hände ohne Nackenbelastung auf die Füße rollen können.</p>

Weitere Übungs- und Spielformen finden Sie in unseren Fächern
 GERÄTETURNEN BASICS, Art.-Nr. 20.147, ISBN 978-3-03700-147-9
 GERÄTETURNEN ELEMENTS, Art.-Nr. 20.148, ISBN 978-3-03700-148-6
 GERÄTETURNEN SPECIALS, Art.-Nr. 20.149, ISBN 978-3-03700-149-3

Wir wünschen viel Erfolg und Spass bei der Umsetzung in Ihrem Sportunterricht.