

EINFÜHRUNG DER ROLLE VORWÄRTS AM SCHWEBEBALKEN









Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Jan Wuttke, Sebastian Kellner, Robin Coßmann











Übersicht

Unterrichtsidee

- Hilfestellung
- o Technikmerkmale Rolle vorwärts am Boden
- o Rolle vorwärts auf der Langbank
- o Verlaufsplan

Arbeitsmaterial

- o Technikmerkmale: Rolle vorwärts (1)
- Rolle vorwärts Im Team zu dritt (2)

Videos

- o Rolle vw. am Boden (1)
- o Rolle vw. mit Hilfe auf der schräggestellten Bank (2)
- Rolle vw. auf der schräggestellten Bank (3)
- o Rollansatz vw. auf dem Balken mit Helfern (4)
- o Fehlerbild Rolle vw.: "Abgehen" vom Balken (5)
- o Rolle vw. auf dem Balken (6)

Quellenverzeichnis



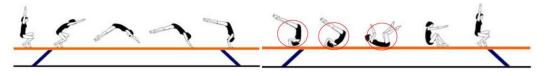
Unterrichtsidee

Die Rolle vorwärts wird für das Turnen auf dem Schwebebalken im Ganzlernverfahren zunächst auf dem *Boden* und dann in Bodennähe auf der *Langbank* ausgeführt. Um die Halswirbelsäule zu schützen, kann ein Schwamm in den Kragen des Shirts gesteckt werden.

Je nach Vorerfahrung der Schülerinnen und Schüler (SuS) bedarf es einer Lehreinheit, um die *Technikmerkmale der Rolle vorwärts* zu verinnerlichen. Die Arbeit mit der Interaktiven Tafel (IT) unterstützt den Aneignungsprozess.

Wir achten beim Üben insbesondere auf vier Ausführungsmerkmale:

- Mit großem Arm-Rumpf-Winkel die Hände weit nach vorn aufsetzen, Blick auf die Hände richten
- Nach Abdruck mit den Beinen vom Boden/Balken die Beine strecken und gestreckt halten
- Das Abrollen beginnt mit Armbeugen und Kopf auf die Brust ziehen
- Das Beugen der Beine erfolgt mit Überrollen der Lendenwirbelsäule zum Aufrichten



Für das Turnen auf der Langbank bzw. auf dem Schwebebalken bleiben die Technikmerkmale gleich. Ggf. ist die Fußstellung zu verändern. Der Handaufsatz ist anzupassen.

Hilfestellung

Wir empfehlen für die Hilfestellung, zu zweit mit Kleidergriff und Halben Klammergriff sowohl für Langbank als auch für Schwebebalken zu helfen.

Kleidergriff

Drehhilfe, um das Vorwärtsrollen zu unterstützen und zu stabilisieren

Halber Klammergriff

Schub-Drehhilfe, um das Gesäß zu heben und die Vorwärtsbewegung zu unterstützen



oder



Folgende Aspekte sprechen für die Hilfestellung

- Sicherheit, gutes Gefühl geben
- Angst nehmen
- Stabilität herstellen
- Fehlenden Schwung, fehlendes Gleichgewicht ausgleichen
- Orientierung f
 ür Fußaufsatz geben

Tipps

- Beim Helfen eng an der Bank/am Balken mitgehen und das Aufrichten in den Hockstand unterstützen
- o Schwebebalken: Kleinen Kasten als Aufstiegshilfe benutzen

Technikmerkmale: Rolle vorwärts am Boden

- Hockschrittstand oder halbhoher Hockstand
- Offener Arm-Rumpf-Winkel (ARW) mit gestreckten Armen
- Blick nach vorn gerichtet

Dann:

- Gesäß anheben, Abdruck von den Beinen, Beine strecken und Fersen schliessen, ARW offen halten
- Weites Vorsetzen der Hände
- Hände parallel und schulterbreit aufsetzen
- Beugen der Arme und Kinn auf die Brust ziehen
- Beine gestreckt lassen

Dann:

- Über Nacken und Rücken rollen
- Beine anhocken zum Zeitpunkt des Überrollens der Lendenwirbelsäule
- Arme nach vorn strecken

Dann:

- Beine eng am Gesäß auf dem Boden aufsetzen, den Oberkörper und die Arme nach vorn verlagern
- Aufrichten in den Hockstand oder Stand









Rolle vorwärts auf der Langbank

Um eine leichteren Übergang von der Rolle am Boden hin zur Rolle auf dem Schwebebalken zu ermöglichen, wird die Rolle vorwärts auf der Langbank geübt.

Die Vorteile hierbei sind:

- Angst vor Höhe nehmen
- Breitere Auflagefläche
- Gefühl für Schwebebalken wird geschult
- Hilfestellung wird geübt und gewährleistet

Aufbau

Langbank direkt auf den Hallenboden stellen

- → Stabilität durch beidseitiges Ausrollen der Mattenläufer
- → Sicherheit





Um das Rolle zu erleichtern, kann die Bank geneigt werden



Tipps

- Schwamm zum Schutz vor Halswirbelsäulenschmerzen
- Die drei Technikmerkmale k\u00f6nnen umgesetzt und kontrolliert werden



Verlaufsplan

Phase/Zeit	Motorik im Unter- richt	Feinstziel	Methodisch-didaktische Unterrichts- gestaltung	Organisation Material
Einstieg/ Vorbereitungshase I		Die SuS lernen die technischen Merkmale der Rolle vorwärts ken- nen	Erklärung/Wiederholung d. Technikmerkmale • Großer ARW, weites Vorsetzen • Beine gestreckt • Abrollen • Anhocken Demo IT: Rolle vorwärts ▶ 1	Halbkreis sitzend um IT
Anwendungsphase I BODEN 1	Rolle vorwärts	Die SuS setzen die 4 technischen Merkmale der Rolle vorwärts in gu- ter Qualität um	Partnerarbeit der inaktive Partner gibt Korrekturanweisung/ Hinweise Technikkorrektur durch Lehrkraft	Läufer Boden
Vorbereitungsphase II			Erklärung der Rolle vorwärts auf der Bank Durch Videodemonstration und Bearbeitung der Bildreihe 1 Wiederholen der Technikmerkmale	Halbkreis sitzend um IT
Anwendungsphase II LANGBANK • 2-3	Rolle vorwärts	Die SuS setzen die technischen Merkmale der Rolle vorwärts auf der Bank wie am Boden um	Technikkorrektur durch Lehrkraft Anweisung Lehrkraft -Partnerarbeit -der inaktive Partner gibt Hilfestellung	Partnerarbeit Läufer Langbänke kleine Kästen
Vorbereitungsphase III			Erklärung der Rolle vorwärts auf dem Schwebebalken Durch Videodemonstration und Bildreihe Wiederholen der Technikmerkmale	Halbkreis sitzend um IT
Anwendungsphase III SCHWEBEBALKEN 4-5	Rolle vorwärts	Die SuS sind in der Lage, die Rolle vorwärts auf dem Schwebebalken mit Hilfestellung auszuführen	Technikkorrektur durch Lehrkraft Anweisung Lehrkraft -Partnerarbeit -der inaktive Partner gibt Hilfestellung	Partnerarbeit Läufer Langbänke kleine Kästen Schwebebalken
Reflexion			Hinweise/Verbesserungsvorschläge, Kritik an Unterrichtsstunde	Kreis

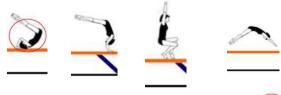


Technikmerkmale: Rolle vorwärts



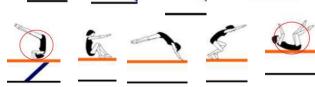
1

Lerne die Technik kennen. Stelle eine Bildreihe her.





oder ausschneiden + aufkleben



- Hockschrittstand oder halbhoher Hockstand
- Offener Arm Rumpf Winkel mit gestreckten Armen



- Blick nach vorn gerichtet
- Weites Vorsetzen der Hände
- Gesäß anheben und Abdruck mit den Beinen, Beine strecken und Fersen schließen, ARW offen halten
- Hände parallel aufsetzen
- Beugen der Arme und Kinn auf die Brust nehmen
- Beine gestreckt lassen
- Über Nacken und Rücken rollen



 Beine anhocken sobald über die Lendenwirbelsäule gerollt wird



- Arme nach vorn strecken
- Mit Aufsetzen der Beine auf dem Boden, den Oberkörper und die Arme nach vorn verlagern
- Aufrichten in den Hockstand oder Stand

Rolle vorwärts - Im Team zu dritt

2

→ Du turnst...

Was möchtest Du bei Deiner Rolle vorwärts verbessern?

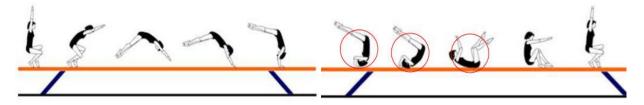
An welchem Gerät beginnst Du?

BODEN
BANK
SCHWEBEBALKEN

→ Zwei können helfen oder beobachten







Vergleicht die geturnte Rolle mit der Bildleiste.

Was kannst Du verbessern?

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Kellner, Sebastian; Coßmann, Robin; Wuttke, Jan

Videos

Nummer	Urheber	
1	Kellner, Sebastian; Coßmann, Robin; Wuttke, Jan; Rassbach, Saskia	

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Kellner, Sebastian; Coßmann, Ro-	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität
bin; Wuttke, Jan/ Lehramtsstudie- rende		Koblenz- Landau, Campus Koblenz

2018 WWW.KNSU.DE © BY-SA Seite 9