



# EINFÜHRUNG DER OBERARM-ROLLE AUS DEM GRÄTSCHSITZ IN DEN GRÄTSCHSITZ



## Übersicht

- **Die Oberarmrolle aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz am Barren**
- **Stundenablauf**
  - Aufwärmen / Dehnen / Kräftigung
  - Verlaufsplan
  - Methodische Übungsreihe
- **Arbeitsmaterial**
  - Einführung in die Oberarmrolle (1)
- **Videos**
  - Rollen über Kästen (1)
  - Rollen auf dem Barren mit Hilfestellung und Matte (2)
  - Oberarmrolle aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz (3)
- **Quellenverzeichnis**

## Die Oberarmrolle aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz am Barren

Für die Schüler und Schülerinnen (SUS) ist die Oberarmrolle die erste Rollbewegung, die sie am Barren kennenlernen. Sie ermöglicht neue Bewegungs- und Körpererfahrungen: Räumliche Erfahrungen (drehen und rollen) und Bewegungssteuerungen (Lagen im Raum). Arm-, Hand- und Rumpfmuskulatur werden beansprucht. Im Folgenden wird ein Unterrichtsentwurf vorgestellt, der den SUS die Oberarmrolle am Barren nahebringt.



## Stundenablauf

### Aufwärmen / Dehnen / Kräftigung

Um Verletzungen vorzubeugen beginnt die Stunde mit einer Aufwärmphase, in der die SUS diverse Laufformen zur Erwärmung des Körpers durchführen.<sup>1</sup>




Wichtig hierbei ist eine ausgeprägte Dehnphase. Hier wird insbesondere auf die Arm- und Schulterpartie wertgelegt, da diese beim Turnen mit dem Barren am meisten beansprucht wird.<sup>1</sup> Die Dehnübungen werden von der Lehrperson und einem Schüler demonstriert und in Partnerarbeit von den SUS durchgeführt.







Anschließend wird die Muskulatur in einer Partnerübung gekräftigt. In der Liegestützposition vorwärts (danach rückwärts) wird durch kurzes Anheben der Beine vom Partner das Schwingen im Barren symbolisiert.

<sup>1</sup> Scharenberg, Swantje: Gerätturnen in der Schule. 2011. Limpert.

## Verlaufsplan

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziel	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
<b>Hauptphase</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>45 min</li> </ul>	1. Rollen vorwärts	SUS werden in die Rollbewegung eingeführt	Bewegungsanweisung: <ul style="list-style-type: none"> <li>„<i>Turnt Vorwärtsrollen über eine Bahn der Langbodenmatten!</i>“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Langbodenmatten</li> </ul>
	2. Rollen vorwärts 	SUS eignen sich den Handaufsatz und das breite führen der Ellenbogen an	Bewegungsanweisung: <ul style="list-style-type: none"> <li>„<i>Führt eine Vorwärtsrolle auf den Kästen aus und achtet bewusst auf das breite Führen der Ellenbogen. „...abwerfen!“</i>“</li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kästen</li> </ul>
	3. Oberarmrollen aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz 	SUS werden mit der Bewegungsausführung im Barren vertraut	Bewegungsanweisung: <ul style="list-style-type: none"> <li>„<i>Führt eine Oberarmrolle aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz mit Hilfestellung auf die Matte aus!</i>“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ohne Kasten</li> <li>Hilfestellung</li> </ul>
	4. Oberarmrolle aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz 	SUS turnen die Oberarmrolle am Barren in Grobform	Bewegungsanweisung: <ul style="list-style-type: none"> <li>„<i>Turnt eine Oberarmrolle aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz am geraden Barren ohne Hilfestellung!</i>“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barren gerade</li> </ul>

## Methodische Übungsreihe

Methodische Übung	Bilder	Begründung	Sicherheit
1. Rollen vorwärts am Boden		Einführung in die Rollbewegung	
2. Rollen vorwärts auf Kästen		Breiter Handaufsatz wie im Barren, „Möbelpacker-Position“	Vor, neben und hinter den Kästen mit Matten sichern
3. Oberarmrollen im Barren auf eine Matte <sup>2</sup>		SUS werden dem Bewegungsablauf im Barren vertrauter und können hier ggf. ohne Hilfestellung turnen.	Vor, neben, hinter und im Barren mit Matten sichern  Hilfestellung bleibt immer gleich!
4. Oberarmrolle im Barren		Die Zielübung: Oberarmrolle aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz	Vor, neben, hinter und im Barren mit Matten sichern; Möglichst ohne Hilfestellung!

<sup>2</sup> Leirich, Günther u.a.: Turnen an Geräten. 2014. Hofmann



# Einführung der Oberarmrolle

**Nenne die wichtigsten Bewegungsmerkmale.**

Formuliere kurze, prägnante Stichwörter zu den einzelnen Positionen.




---



---




---



---




---



---




---



---




---



---

## Quellenverzeichnis

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Thomas Schneider und Malte Plein, Frank Surges, Dennis Dammann, Franziska Jung, Caroline Ossenhofer

### Video

Nummer	Urheber
1,3	Frank Surges
2	Dennis Dammann, Franziska Jung, Caroline Ossenhofer

### Urheber des Beitrags

Autor	Berater	Institution
Thomas Schneider, Malte Plein, Frank Surges, Dennis Dammann, Franziska Jung, Caroline Ossenhofer / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz