VOM PURZELN ZUR SPRUNGROLLE

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

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

Autoren: Marlene Wendland, Mareike Vogel, Irina Lukanowski, Alina Antony, Lena Grates

Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Phase 1- Basisübungen**
  - Purzeln über den Schneidersitz
  - Rückenschaukel aus dem Hocksitz
  - Rückenschaukel aus dem Stand
  - Rolle vorwärts mit gehockten Beinen
- **Phase 2 - Rolle vorwärts**
  - Rolle vorwärts vom Kastenoberteil
  - Rolle vorwärts von der schiefen Ebene
  - Rolle vorwärts
- **Phase 3 - Sprungrolle**
  - Sprungrolle aus dem Anlauf vom Brett
- **Verlaufsplan**
- **Videos**
  - Purzeln über den Rücken (1)
  - Rückenschaukel (2)
  - Rückenschaukel in den Stand (3)
  - Rolle vorwärts mit gehockten Beinen (4)
  - Rolle vorwärts vom Kastenoberteil aus dem Kniestand (5)
  - Rolle vorwärts von der schiefen Ebene (6)
  - Rolle vorwärts (7)
  - Rolle vorwärts über den Partner (8)
  - Sprungrolle aus dem Anlauf vom Brett (9)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) lernen über *drei Etappen* die Sprungrolle kennen. In der *ersten Phase* erarbeiten sie sich die Basisübungen vom Purzeln und bis zur Rückenschaukel, die vor allem die Rollbewegung über den Rücken akzentuieren. In der *zweiten Phase* zielen die Übungen auf die gestreckten Beine während des Rollens ab. *Am Ende* wird eine Sprungrolle aus dem Anlauf erarbeitet.

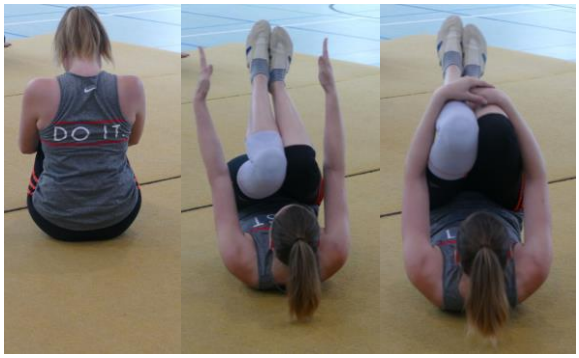
Phase 1- Basisübungen

Purzeln über den Schneidersitz

Die SuS rollen aus dem Schneidersitz über die linke und rechte Schulter und erfahren so, wie es sich anfühlt, über den Rücken zu rollen. ▶ 1

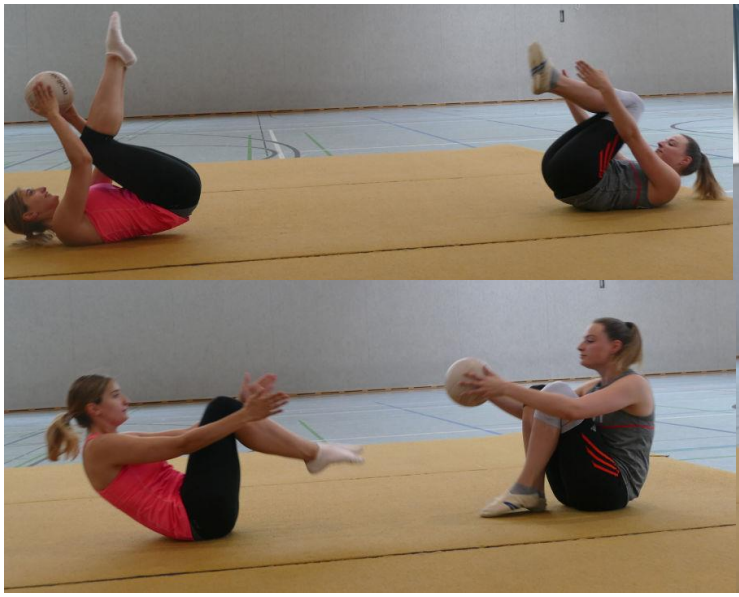
Rückenschaukel aus dem Hocksitz

Die SuS rollen aus dem engen Hocksitz mit Umfassen der Beine zurück über den Rücken und wieder nach vorn in die Ausgangsposition zurück. Anschließend lösen die SuS die Arme und halten sie gestreckt an der Seite des Körpers. Hierbei sammeln die SuS weiterhin Erfahrungen, über den Rücken abzurollen. Beim Rollen immer Blickkontakt zu den Knien halten. ▶ 2



Rückenschaukel in den Stand

Die SuS stellen sich partnerweise gegenüber und übergeben sich nach der Ausführung der Rückenschaukel, im Stand den Ball. So erfahren die SuS wie es ist, den durch das Rollen erzeugten Schwung, zum Aufstehen zu nutzen. ▶ 3



Rolle vorwärts mit gehockten Beinen

Die SuS führen das Vorwärtsrollen mit gehockten Beinen als Vorübung für die Rolle vorwärts mit gestreckten Beinen aus. Der Kopf wird nach vorn geneigt. ▶ 4

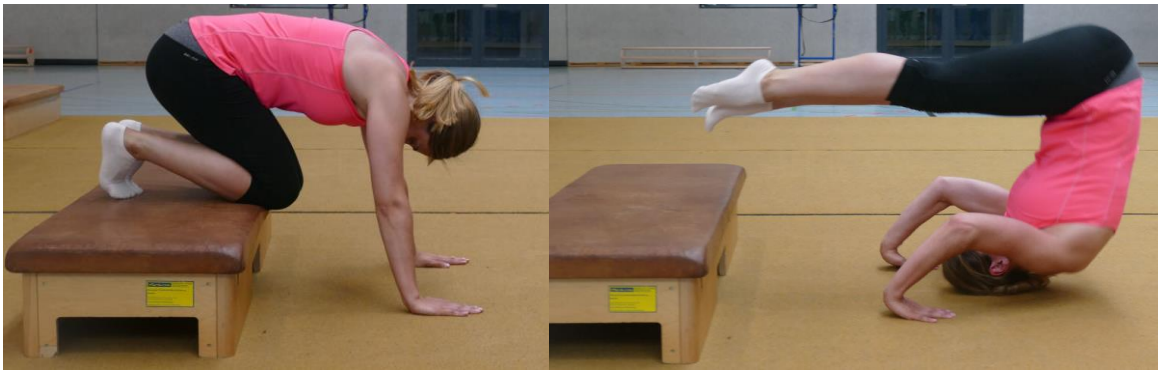
Da das Aufrichten in den Hockstand oftmals Schwierigkeiten bereitet, wird das Heben von den Fußsohlen auf die Fußspitzen mit Partnerhilfe geübt. Die Arme sind dabei bereits in Vorhalte. So wird direkt beim Aufrichten in den Hockstand dem Abstützen der Hände hinter dem Körper entgegengewirkt.

 BY-SA

Phase 2 - Rolle vorwärts

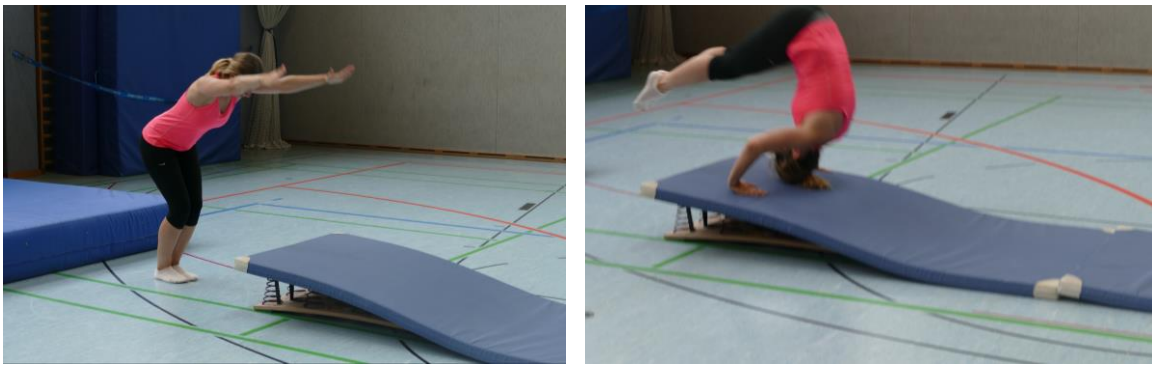
Rolle vorwärts vom Kastenoberteil

Aus dem Kniestand auf dem Kastenoberteil setzen die SuS die gestreckten Arme auf die tiefergelegten Matten. Abdruck von den Fußspitzen auf dem Kastenteil und rollen vorwärts mit geneigtem Kopf und gestreckten Beinen. Die SuS lernen, die Beine zu strecken. ► 5



Rolle vorwärts von der schiefen Ebene

Die SuS führen aus dem halben Hockstand eine Rolle vorwärts mit gestreckten Beinen abwärts auf dem Sprungbrett aus. ► 6



Rolle vorwärts

Die SuS führen eine Rolle vorwärts auf der Matte aus. ► 7
Als Steigerung machen sie die Sprungrolle über einen Partner. ► 8

Phase 3 - Sprungrolle

Sprungrolle aus dem Anlauf vom Brett

Die SuS führen eine Sprungrolle aus dem Anlauf mit dem Absprung vom Sprungbrett auf eine Weichbodenmatte aus. ▶ 9

Merksätze für die Sprungrolle

- Nach drei Anlaufschritten springe ich kräftig mit beiden Füßen ab. Ich schwinge dabei die gestreckten Arme weit nach vorn-oben.
- In der Flugphase halte ich Knie und Füße gestreckt, die Hüfte leicht gebeugt. Meine Arme zeigen weiter gestreckt nach vorn.
- Mein Körper ist fest gespannt!
- Bei der Landung setze ich die Hände gleichzeitig parallel auf den Boden. Die Finger sind gespreizt und zeigen nach vorn-außen. Blitzschnell neige ich den Kopf zwischen die Arme und setze den Nacken auf.
- Ich rolle über den runden Rücken ab. Ich hocke die Knie an, erfasse kurz die Unterschenkel und richte mich schnell in die Grundstellung auf.

BY-SA

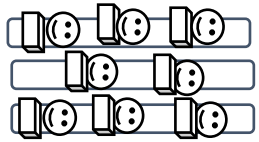
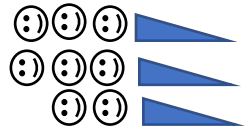
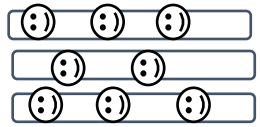
Verlaufsplan

Phase	Bewegungsaufgaben und -anweisungen	Methodische Hinweise	Feinstziele	Organisation und Mateial
Begrüßung und Vorstellung des Unterrichtsthemas				Die SuS sitzen im Halbkreis auf dem Boden mit Blick zu den Lehrpersonen
Phase I **Erarbeitung des Purzenls**	*„Lasst euch aus dem Schneidersitz über die rechte und linke Schulter zur Seite purzeln.“*		SuS erfahren, wie es sich anfühlt, über den Rücken zu rollen.	Die SuS sitzen gleichmäßig verteilt auf 3 großen Bodenturnmatten, die an den Längsseiten aneinander liegen.
	„Rollt aus dem engen Hocksitz über den Rücken zurück und wieder nach vorne in die Ausgangsposition. Umfasst dabei mit den Armen eure Beine.“ Variation *„Funktioniert die Übung auch ohne Umfassen der Beine?“*	*„Steckt den Kopf zwischen die Knie!“ „Legt das Kinn auf die Brust!“ „Macht einen runden Rücken!“* *„Bildet ein Päckchen!“* *„Haltet die Beine geschlossen!“*	SuS sind in der Lage, über den Rücken aus dem engen Hocksitz vor und zurück zu schaukeln.	

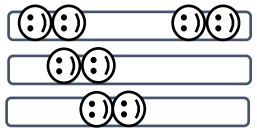
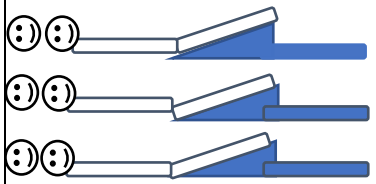
CC BY-SA

Phase	Bewegungsaufgaben und -anweisungen	Methodische Hinweise	Feinstziele	Organisation und Material
	„Stellt euch nun immer zu zweit mit einem Ball gegenüber und führt gleichzeitig die Rückenschaukel aus.Versucht aus der Bewegung heraus in den Stand zu kommen, damit ihr den Ball an euren Partner übergeben könnt bzw. euer Partner den Ball entgegennehmen kann.“ *"Wer mit der Übung Schwierigkeiten hat, übt zunächst den Hockstand auf den Fußballen. Euer Partner hält euch fest, damit ihr die Balance nicht verliert."*		SuS sind in der Lage, aus der Bewegung der Rückenschaukel heraus, in den Stand zu kommen.	Die SuS stehen sich paarweise auf 3 aneinanderliegenden Bodenturnmatten verteilt gegenüber. Jedes Paar besitzt einen Ball.
	„Führt entlang der Bodenturnmatten viele Rollen vorwärts mit gebeugten Beinen hintereinander aus.“	*„Setzt die Handflächen schulterbreit vor euch auf den Boden!“* *„Stoßt euch gleichzeitig mit den Beinen vom Boden ab und rollt nach vorne!“* *„Zieht das Kinn in Richtung Brust!“* *„Macht den Rücken rund!“*	SuS sind in der Lage, Rollen vorwärts mit gebeugten Beinen auszuüben.	Die SuS stellen sich gleichmäßig verteilt auf einer Seite hinter die Querseiten der Bodenturnmatten auf.

BY-SA

Phase	Bewegungsaufgaben und -anweisungen	Methodische Hinweise	Feinstziele	Organisation und Material
Phase II **Erarbeitung der Rolle mit gestreckten Beinen**	*„Kniet auf dem Kastenoberteil und setzt die Hände auf die tiefergelegene Matte. Rollt aus dieser Position vorwärts. Verharrt kurz in der Kipplage, um zu kontrollieren, ob eure Beine gestreckt sind. Danach rollt ihr mit gestreckten Beinen weiter. Erst kurz bevor euer Gesäß den Boden berührt, werden die Knie gebeugt.“*	*„Führt das Gesäß vor dem Abrollen nach oben!“* *„Zieht das Kinn beim Vorwärtsrollen an die Brust!“* *„Macht euch rund im Rücken!“* *„Versucht die Füße so lange wie möglich auf dem Kastenoberteil zu lassen!“*	SuS sind in der Lage, die Beine nach dem Abdurck gestreckt zulassen.	Auf jeder der drei Bodenturnmatten liegen im großen Abstand zueinander jeweils 3 Kastenoberteile quer zur Bahn. Die SuS stellen sich gleichmäßig verteilt hinter den freistehenden Kastenoberteilen auf. 
Phase III **Erarbeitung Rolle vorwärts**	*„Führt eine Rolle vorwärts auf dem Sprungbrett aus, indem ihr aus dem halben Hockstand energisch und mit gestreckten Beinen vom Boden abspringt, die Hände nahe der offenen, hohen Seite des Sprungbrettes aufsetzt und den Körperschwerpunkt über euren Kopf bringt. Kommt am Ende im Stand zum Stehen.“*	*„Achtet auf einen offenen Arm-Rumpf-Winkel beim Aufsetzen der Hände auf das Sprungbrett!“*	SuS sind in der Lage, eine Rolle aus dem beidbeinigen Absprung im Stand auszuführen.	Die SuS stellen sich gleichmäßig verteilt in einer Reihe hinter die hohen Seiten der 3 Sprungbretter, auf denen jeweils eine Turnmatte als Polster liegt. 
	"Führt eine Rolle vorwärts mit gestreckten Beinen auf der Matte aus."		SuS sind in der Lage, eine Rolle vorwärts aus dem Stand auszuführen.	Die SuS verteilen sich gleichmäßig auf die Matten. 

CC BY-SA

Phase	Bewegungsaufgaben und -anweisungen	Methodische Hinweise	Feinstziele	Organisation und Material
	„Führt eine Rolle vorwärts mit gestreckten Beinen über einen Partner aus.“ *Steigerung: „Schafft ihr auch eine Rolle über 2 oder 3 Personen?“*	*„Schaut beim Absprung noch nach vorne und visiert den Landepunkt an! Führt erst das Kinn zur Brust, sobald eure Hände den Boden berühren!“* *„Setzt die Hände weit nach vorne auf!“*		Die SuS verteilen sich paarweise (oder zu 3. bzw. 4.) gleichmäßig auf den 3 Bodenturnmatten. 
	„Führt schließlich eine Sprungrolle aus dem Anlauf und mit Absprung vom Sprungbrett auf einer Weichbodenmatte aus.“	*„Achtet darauf, dass ihr die Arme beim Absprung weit nach vorne schwingt, die Beine im Flug gestreckt lasst, die Hüfte leicht anwinkelt und die Hände weit nach vorne greift!“* *„Denkt daran, die Beine im letzten Moment anzuhocken!“* *„Führt die Arme beim Aufrichten in den Stand nach vorne!“*	SuS sind in der Lage, eine Sprungrolle aus dem Anlauf heraus auszuführen.	Die SuS stellen sich gleichmäßig verteilt hinter 3 langen Mattenbahnen an. Unter der letzten Matte jeder Mattenbahn befindet sich jeweils ein Sprungbrett und an deren Öffnung eine Weichbodenmatte. 
Reflexion				Die SuS sitzen im Halbkreis auf dem Boden mit Blick zu den Lehrpersonen.

CC BY-SA

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder und Skizzen	Marlene Wendland, Lena Grates, Irina Lukanowski, Alina Antony, Mareike Vogel

Video

Nummer	Urheber
1-9	Marlene Wendland, Lena Grates, Irina Lukanowski, Alina Antony, Mareike Vogel, Dana Ziemann

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Marlene Wendland, Lena Grates, Irina Lukanowski, Alina Antony, Mareike Vogel, Dana Ziemann/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz