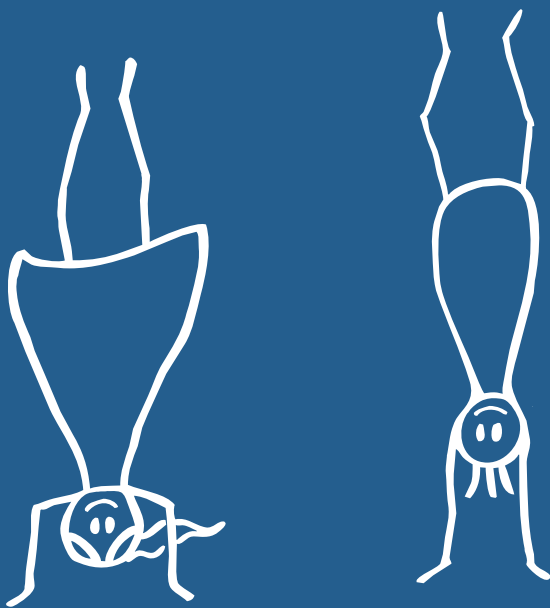




Bewegungskompetenz

## Rollen & Stützen



Die Kinder erlernen in dieser Lektion die turnerischen Grundelemente „Rollen und Stützen“. Mithilfe der vorbereitenden Übungen können die Kinder die Rolle vorwärts und rückwärts ohne Hilfe ausführen. Ein weiteres Ziel ist die Schaffung des Zugangs zum Bodenturnen. Hier spielt die spielerische Kraftschulung der oberen Extremität einerseits eine große Rolle, um höher gelegene Hindernisse erklimmen zu können und zum anderen um komplexe Übungen wie freies Rad, Handstand etc. zu bewältigen.

Außerdem ist die Rollbewegung vorwärts bzw. abrollen eine wichtige Fertigkeit, um später in vorhersehbaren Situationen z.B. bei einem Sturz zur Prävention von Verletzungen durchführen zu können.

### **Rollen & Stützen im Sport:**

Breakdance, Judo, Raufen, Ringen, Tanz, Turnen, Voltigieren ...



## 1 Stufe 1/3

### Ziel

Die Kinder erlernen in der ersten Stufe die turnerischen Grundelemente Rückenschaukel, Käferrolle und Rolle vorwärts von einer Erhöhung. Die Kinder entwickeln die Fähigkeit hohe Gegenstände bzw. Hindernisse zu erklimmen und sich hochziehen zu können.

Material: Matte, Erhöhung, schiefe Ebene (Hang, Reutherbrett, etc.)



Video-QR

### Übung 1 Käferrolle



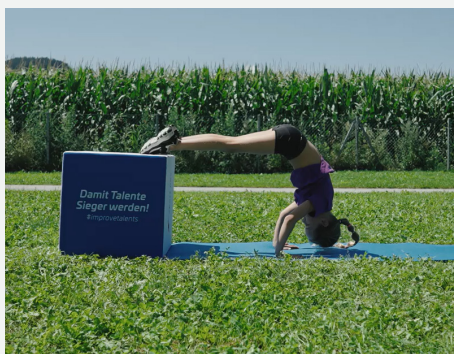
#### Knotenpunkte

- » Sitz mit geradem Rücken
- » Beine am Boden aufstellen, Hände greifen auf das Schienbein
- » Langsam nach hinten bis in den Nacken rollen
- » Wieder vor in den Sitz rollen
- » Dynamischer Bewegungsfluss
- » Variation: aus dem Stand



Video-QR

### Übung 2 Rolle vorwärts mit Beinen auf einer Erhöhung



#### Knotenpunkte

- » ca. kniehohe Erhöhung (Hocker, Couch, Bank etc.) wählen
- » Hände am Boden schulterbreit aufsetzen
- » Fußspitzen auf Erhöhung ablegen
- » Beine gestreckt halten
- » Blick zur Erhöhung (Kinn zur Brust)
- » Leichter Impuls der Beine
- » Abrollen



Video-QR

### Übung 3 Rolle vorwärts schiefe Ebene



#### Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand
- » Beine parallel
- » in die Hocke gehen und Hände am Boden aufsetzen
- » Kinn zur Brust
- » Abrollen
- » Schwung mitnehmen und aufstehen



1 Stufe  
1/3

## Weitere Übungen



Video-QR

### Übung 4 Großes Krabbeln



#### Knotenpunkte

- » Vierfüßlerstand
- » Hände unter den Schultern und Knie unter dem Becken aufsetzen
- » Knie knapp vom Boden abheben
- » Spannung im Rumpf halten
- » Kleine Schritte vorwärts-rückwärts-seitwärts
- » Passgang / Diagonales Bewegen variieren



Video-QR

### Übung 5 Spinnengang



#### Knotenpunkte

- » Vierfüßlerstand rücklings (Bauch zeigt zur Decke)
- » Hände unter den Schultern und Füße nah am Gesäß aufsetzen
- » Beinachse beachten
- » Becken anheben
- » Spannung aufbauen und halten
- » Kleine Schritte vorwärts-rückwärts-seitwärts

## Notiz

## 1/3 Stufe

### **Spielerischer Ansatz**

#### # **Seitliches Rollen über einen Abhang**

Die Kinder liegen oben an einem Abhang, entweder nacheinander oder mit etwas Abstand nebeneinander, rollen sie nun seitlich den Abhang hinunter, dabei die Arme nach vorne über den Kopf ausstrecken und Körperspannung halten.

#### # **Eine Turnmatte wird über das Sprungbrett gelegt**

Aufgabe: Aus dem Hockstand auf dem Sprungbrett Rolle vorwärts auf die schiefe Ebene hinunterrollen.

#### # **Purzeln über den Schneidersitz (über die linke/rechte Schulter)**

Die Kinder sitzen im Schneidersitz, nun Gleichgewichtsverlagerung nach rechts oder links und anschließend nach hinten, über die entgegengesetzte Körperseite wieder in den Schneidersitz zurück aufrichten, in beide Richtungen üben.

#### # **Rückenschaukel aus dem Hocksitz**

Die Kinder sind in der Hocke, die UNterschenkel mit den Händen festhalten und nach hinten über das Gesäß absitzen, mit rundem Rücken nach hinten und anschließend wieder nach vorne Schaukeln, dann wieder in die Hocke zurückkehren.

#### # **Kerze**

Mit gestreckten Beinen zurückrollen in die Kerze, dann mit rundem Rücken und gestreckter Hüfte nach vorne abrollen.

#### # **Fangenspiele / Staffelspiele**

Fortbewegen wie ein Tier.



## 2 Stufe 2/3

### Ziel

Die Kinder erlernen in der zweiten Stufe die turnerische Grundelemente Rolle vorwärts mit Aufstehen ohne Hilfsmittel und Rolle rückwärts auf einer schiefen Ebene bis hin zur Rolle rückwärts ohne Hilfsgerät. Weiters folgen Vorübungen für Handstand und Rad.

Material: Matte, weicher Untergrund, schiefe Ebene (Hang, Reutherbrett...)



Video-QR

### Übung 1 Rolle vorwärts ohne Hilfsgerät



#### Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand
- » Beine parallel
- » In die Hocke gehen
- » Hände aufsetzen
- » Kinn zur Brust
- » Abrollen mit rundem Rücken



Video-QR

### Übung 2 Rolle rückwärts schiefe Ebene



#### Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand
- » Beine parallel
- » In die Hocke gehen
- » Mit rundem Rücken abrollen
- » Hände neben den Ohren aufsetzen
- » Frühes Stützen am Boden
- » Aufstehen
- » Variation: aus dem Sitz starten



Video-QR

### Übung 3 Rolle rückwärts



#### Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand
- » Beine parallel
- » In die Hocke gehen
- » Frühes stützen der Hände neben den Ohren
- » Mit rundem Rücken abrollen
- » Aufstehen
- » Variation: aus dem Sitz starten



2 Stufe  
2/3

## Weitere Übungen



Video-QR

### Übung 4 Vorübung Rad



#### Knotenpunkte

- » Mit den Händen auf Langbank, Baumstamm oder ähnlichem abstützen
- » Hände versetzt aufsetzen
- » Seitwärts auf die andere Seite springen
- » Hüfte immer höher bringen



Video-QR

### Übung 5 Freies Rad



#### Knotenpunkte

- » Seitlicher schulterbreiter Stand
- » Arme über Kopf bringen
- » Mit dem Bein weit vorsteigen
- » Mit den Händen versetzt am Boden aufsetzen
- » Hüfte immer höher bringen
- » Beine gestreckt durchschlagen



Video-QR

### Übung 6 Vorübung Handstand



#### Knotenpunkte

- » Hände schulterbreit am Boden aufsetzen
- » Blick zur Wand, Säule, Partner...
- » Mit den Beinen an Wand, Säule, Partner hochwandern
- » Position halten
- » Ein Bein von der Wand lösen
- » Position stabilisieren
- » Zweites Bein lösen
- » Partnersicherung

## 2<sup>Stufe</sup> /3

### **Spielerischer Ansatz**

#### # **Partnerübung**

Rollen aus der Kiplage in den Stand. Dazu liegt ein Kind mit dem Rücken auf dem Boden und streckt die Beine nach hinten-oben zu seinem Partner. Der Partner / Die Partnerin fasst die Beine und schwingt diese zurück, um ihm Schwung zu geben.

#### # **Rollen über das Reutherbrett**

Eine Turnmatte wird über das Sprungbrett gelegt. Auf dem Sprungbrett in den Hocksitz gehen und eine Rolle rückwärts über die schiefe Ebene hinunter turnen. Landung auf den Füßen

#### # **Purzeln Wall walks über den Schneidersitz (über die linke/rechte Schulter)**

Liegestützposition einnehmen, die Füße sind dabei knapp vor der Wand aufgestellt. Mit den Füßen so hoch wie möglich die Wand hinaufgehen, gleichzeitig mit den Händen so nahe wie möglich zur Wand bis in den Handstand nachgehen. Diese Position kurzhalten und wieder zurück

#### # **Weichboden**

Aufschwingen in den Handstand. Einen Weichboden an die Wand lehnen. Blick zum Weichboden, Hände absenken und knapp vor dem Weichboden aufsetzen. Beine nach oben schwingen und mit den Fersen in den Weichboden schlagen, Position kurz halten und wieder zurück schwingen zur Ausgangsposition

#### # **Kreiselrad**

Über die Bank ein kleines Rad turnen

#### # **Mattengasse**

Zwei Weichboden mit geringem Abstand nebeneinander aufstellen. Durch diese Gasse versuchen die Kinder ein Rad zu schlagen

## 3 Stufe 3/3

### Ziel

Ziele dieser Stufe sind das Erlernen der ersten Flugrolle über ein Hindernis und Kopfstand an der Wand. Die Kinder erlernen in dieser Stufe in den Stütz zu springen bzw. ihn zu halten und das freie Rad.

Material: Matte, Wand, Erhöhung, Barren, Stützmöglichkeit



Video-QR

### Übung 1 Rollen vorwärts aneinandergereiht



#### Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand
- » In die Hocke gehen und Hände am Boden aufsetzen
- » Kinn zur Brust
- » Abrollen
- » Schwung mitnehmen und aufstehen (Impuls mit nach vorne nehmen)
- » Zweite Rolle ohne Verzögerung anreihen



Video-QR

### Übung 2 Vorübung Sprungrolle



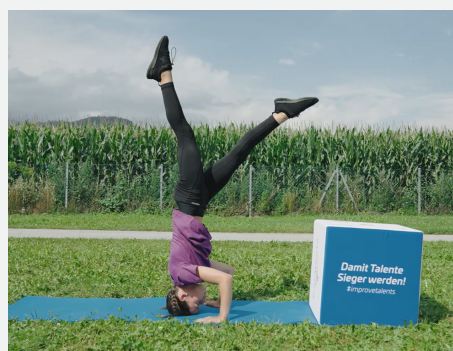
#### Knotenpunkte

- » Rolle über ein anderes Kind oder Hindernis
- » Weites Vorgreifen der Arme
- » Beine in der Luft parallel halten



Video-QR

### Übung 3 Vorübung Kopfstand



#### Knotenpunkte

- » Beine auf Erhöhung ablegen
- » Blick zur Erhöhung und Hände am Boden aufsetzen
- » Kopf liegt auf der Stirn auf und bildet mit Händen ein Dreieck
- » Balance liegt auf den Händen
- » Körperspannung halten
- » Ein Bein langsam von der Erhöhung lösen
- » Position stabilisieren
- » Zweites Bein lösen





3 Stufe  
3/3

## Weitere Übungen



Video-QR

### Übung 4 Kopfstand an die Wand



#### Knotenpunkte

- » Stützposition mit Blick zur Wand
- » Geringen Abstand zur Wand wählen
- » Krone des Kopfes liegt am Boden auf
- » Balance auf den Händen verteilen
- » Mit den Beinen an der Wand hochwandern
- » Körperspannung halten
- » Ein Bein von der Wand lösen
- » Position stabilisieren
- » Zweites Bein lösen



Video-QR

### Übung 5 Springen in den Stütz und Halten



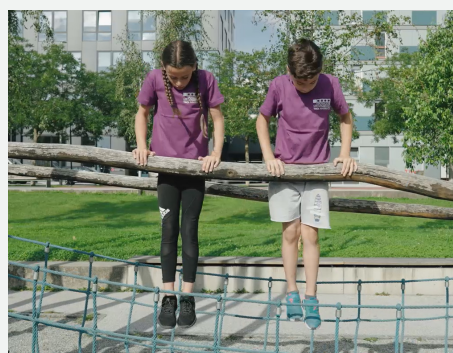
#### Knotenpunkte

- » Im Stütz Abdruck aus den Armen
- » Rumpfspannung halten
- » Kein Schwungeinsatz



Video-QR

### Übung 5 Variation Wer schafft mehr?



#### Knotenpunkte

- » Im Stütz Abdruck aus den Armen
- » Rumpfspannung halten
- » Kein Schwungeinsatz
- » Spielerische Kraftschulung



3 Stufe  
3/3

## Weitere Übungen



Video-QR

### Übung 6 Handstand gegen die Wand



#### Knotenpunkte

- » Abstand zur Wand nicht zu groß wählen
- » Vorschwingen der Arme und eines Beines
- » Weiteres Vorsetzen der Arme
- » Abdruck vom Bein
- » Spannung halten
- » Bein schließen
- » Blick nach unten (zwischen die Fingerspitzen)
- » Partnersicherung (Schwung abfangen)

#### Notiz

3 Stufe  
3/3

## Spielerischer Ansatz

### # Variationen

- Rolle vorwärts mit weitem Vorsetzen der Arme (aus dem Stand)
- Sprungrolle auf erhöhter Mattenbahn
- Sprungrolle aus dem Anlauf mit Absprung vom Sprungbrett auf eine Weichbodenmatte

### # Kopfstand 1

Grundposition ist der Hockstand, Fersensitz oder die Bankstellung vor der Wand: mit dem Rücken zur Wand in die Position gehen, Kopf vor den Händen am Boden aufsetzen. Kopf ist die Spitze des Dreiecks und mit den Füßen zwei bis drei Schritte die Wand hinauf- und hinunterlaufen

### # „Tanzbär“

Auf dem Barren stehend durchstützen

### # Reck

In den Stütz springen, kurze Zeit halten, rückwärts abgehen

- Wer hält länger aus?
- Wettkämpferisch: wer schafft mehr Stützsprünge?

### # Partnerübung Schubkarre fahren

Ein Kind hält die Füße des anderen Kindes fest und dieses läuft mit den Händen vorwärts. Wichtig ist dabei, die Rumpfspannung zu halten.

### # Wettkampf

Wer kann länger den Handstand an der Wand halten?

**Alles geschafft?**

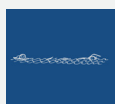
**... weiter geht's mit zahlreichen Übungen & tollen Spielen in den folgenden Handreichungen oder auf [www.meinkindimsport.at](http://www.meinkindimsport.at)!**



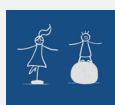
**LAUFEN**



**SPRINGEN**



**SCHWIMMEN**



**BALANCIEREN**



**GLEITEN & FAHREN**



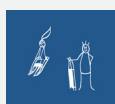
**WERFEN & FANGEN**



**ROLLEN & STÜTZEN**



**KLETTERN & HANGELN**



**GLEITEN & FAHREN WINTER**



**stay tuned ... Bewegungs-ABC 2.0 folgt in Kürze!**