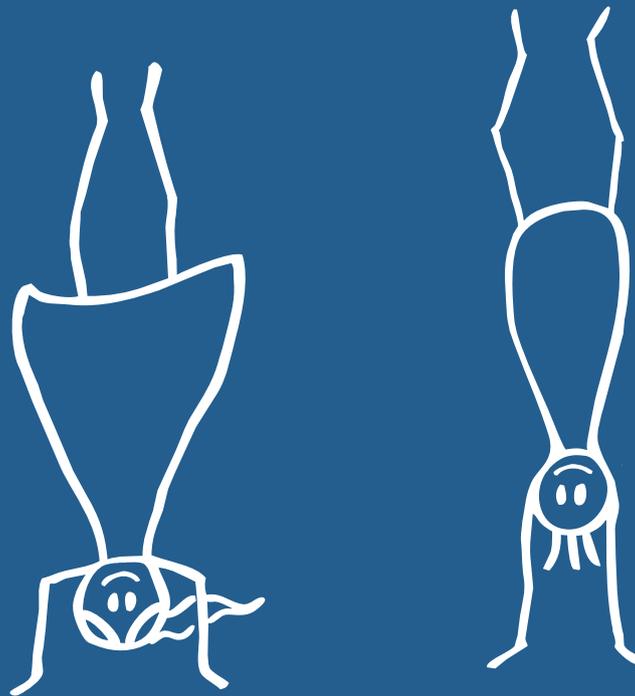




Bewegungskompetenz

Rollen & Stützen



Die Kinder erlernen in der vertiefenden Lektion von Rollen und Stützen unter anderem das spielerische Krafttraining durch den Pyramidenbau und es folgt eine vertiefende Ausbildung im Bereich Bodenturnen. Als neue turnerische Elemente kommen die Basisübungen am Reck, die Einführung in das Barrenturnen sowie die Grundübungen an den Ringen dazu.

Als Abschluss folgen die Basics aus der Sportart Ringen, welche vor allem den Fair-Play Gedanken vermitteln sollen.

Rollen & Stützen im Sport:

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



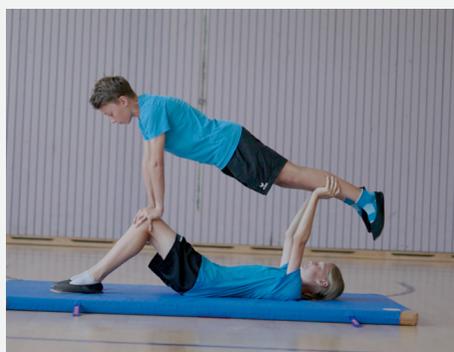
Stufe
4/6

Bodenturnen



Video-QR

Übung 1 Pyramidenbau



Knotenpunkte

- » Spielerische Stütz- und Kräftigungsübungen mit Partner
- » Wichtig dabei ist es, gleich schwere / starke / große Kinder zusammen zumischen.
- » In jeder Position die Körperspannung halten
- » In der Stützposition aus den Schultern wegdrücken

Übungsformen:

- » Vierfüßler / Stand
- » Liegestütz rücklings / Plank
- » Rückenlage / Plank

Notiz



Stufe
4/6

Bodenturnen



Video-QR

Übung 2 Sprungrolle vorwärts



Knotenpunkte

- » Körperspannung
- » Beidbeiniger Absprung
- » Fersen geben Impuls nach oben
- » Hände am Boden aufstützen
- » Abrollen und „Kinn zur Brust“ drücken

Variation:

- » Sprungrolle über Pezziball oder kleines Hindernis



Video-QR

Übung 3 Sprungrolle mit Minitrampolin



Knotenpunkte

- » Arme vor dem Absprung in die Vorhochhalte führen
- » Beim Einsprung den Körperschwerpunkt hinter dem Einsprungspunkt am Trampolin halten, auf gestreckte Hüfte achten
- » C-Position im Sprung halten
- » Beine bleiben gestreckt und geschlossen
- » Hände unterstützen beim Abrollen zum Stand
- » Abrollen über die Kerzenposition in den Stand bzw. „Kopf rein“ (siehe Sprungrolle am Boden)

Variation:

- » Mattenberg aus 3 Weichbodenmatten (Vorübung für Salto zukünftig)



Stufe
4/6

Bodenturnen



Video-QR

Übung 4 Radwende



Knotenpunkte

- » Aufbauend auf das Rad kann nun die Radwende gelernt werden
- » Einleitung wie beim Rad
- » Aktives Abdrücken aus den Schultern und Händen (Hände in T-Stellung – 2. Hand zeigt zur ersten Hand)
- » Drehung des Körpers um $\frac{1}{4}$ Drehung
- » Landung mit geschlossenen Beinen

Notiz



Stufe
4/6

Reck



Video-QR

Übung 1 Aufschwung



Knotenpunkte

- » Griff an der Stange im Ristgriff
- » Vorhochschwingen des Schwungbeines
- » Anschließender Abdruck des Standbeines
- » Hüfte über die Stange bringen
- » Mit der Hüfte an der Stange in den Stütz aufrichten
- » Schultern nach oben / Beine nach unten drehen



Video-QR

Übung 2 Umschwung vorlings



Knotenpunkte

- » Stützposition
- » Körper nach vorne schieben
- » Stange bei den Oberschenkeln halten
- » Für den Schwingaufbau Körper in gestreckter Position nach vorne fallen lassen
- » Oberkörper nach der Horizontalen einrollen
- » Hüfte zur Stange drücken und in den Stütz aufrichten



Stufe
4/6

Reck



Video-QR

Übung 3 Umschwung rücklings



Knotenpunkte

- » Stützposition
- » Rückschwung in eine Liegestützposition (Schultern zentral über den Händen)
- » Einleitung des Umschwungs: Schultern werden nach hinten geführt
- » Gleichzeitig wird die Hüfte an die Stange gedrückt
- » Oberkörper bestmöglich in C-Position zurückfallen lassen
- » Zehen und Schultern gleichmäßig um die Stange rotieren
- » Aufrichten / Stoppen in den Stütz



Video-QR

Übung 4 Mühlumschwung



Knotenpunkte

- » Spreizsitze im Ristgriff über der Stange (rückwärts = Ristgriff)
- » Körper anheben
- » Schultern schnell nach hinten rotieren
- » Spannung halten und Oberschenkel zur Stange drücken
- » Schultern schnell nach oben rotieren und in den Stütz aufrichten

Stufe
4/6

Spielerischer Ansatz

Akrobatik-Battle

Es werden 2er Teams gebildet. Von der Lehrkraft werden Bilder mit verschiedenen Partnerakrobatik-Übungen gezeigt, die Kinder versuchen nun diese Übungen nachzustellen. Das Paar, welches die Übung zuerst schafft bekommt einen Punkt. Wer schafft die meisten Punkte?

Würfel Reck

Jeder Zahl wird eine Übung zugeordnet: Hüftaufschwung, Hüftumschwung vw., Hüftumschwung rw., Mühlumschwung, ... Die Kinder würfeln eine Zahl und müssen anschließend die Übung ausführen.

Feuer, Wasser, Erde, Luft

Es wird eine Reckstation (Feuer), eine Radwendestation (Wasser), eine Sprungrollenstation (Erde) und eine Minitrampolinstation (Luft) aufgebaut. Alle Kinder laufen durcheinander. Auf Kommando - Feuer/Wasser/Erde oder Luft laufen sie zu der Station und führen die Übung aus. Wer ist der/die Letzte?
Bei einer großen Gruppe jede Station öfters aufbauen.



5 Stufe
5/6

Bodenturnen



Video-QR

Übung 1 2-er Handstand



Knotenpunkte

- » 2 SchülerInnen stellen sich im Vierfüßlerstand so zueinander, dass sich die Füße berühren
- » Zuerst wird jeweils ein Bein gleichzeitig nach oben geführt
- » Danach wird das andere Bein ebenfalls möglichst gleichzeitig zur Decke gestreckt
- » Aus den Schultern nach oben drücken
- » Körperspannung halten



Video-QR

Übung 2 Flieger



Knotenpunkte

- » Ein Kind (A) liegt am Rücken und platziert die Füße am Becken vom zweiten Kind (B)
- » B neigt sich leicht nach vorne und ergreift die Hände von A
- » B hält die Körperspannung und legt sich weiter nach vorne, gleichzeitig zieht A die Beine an
- » A streckt die Beine komplett
- » Steigerung: B lässt die Hände in der Endposition aus und streckt sie zur Seite



Video-QR

Übung 3 Rolle rückwärts durch den Handstand



Knotenpunkte

- » Rolle rückwärts
- » Hände neben den Ohren aufsetzen
- » Arme zuerst gebeugt, dann strecken
- » Schwungvoll in den Handstand drücken
- » Blick zuerst zu den Füßen, danach zu den Händen

5 Stufe 5/6

Salto

Für das Element Salto ist es wichtig, einige Vorübungen zu machen. Untenstehend folgen die theoretischen Erklärungen zum Schaukelsalto und Laufsalto.

Übung 1

Vorübung Salto - Schaukelsalto (rückwärts)

Knotenpunkte

- » Kind A liegt auf dem Rücken am Boden
- » B und C stehen seitlich auf je einer Seite
- » B und C fassen mit je einer Hand die Handgelenke und mit der anderen Hand die Fußgelenke (Griff von innen)
- » Kind A wird so vom Boden weggehoben und ins leichte Schaukeln gebracht
- » Auf Schwung „3“ werden die Füße von Kind A bis über den Kopf geschaukelt und losgelassen
- » Kind A rollt sich in der Rotationsbewegung ein
- » Hände werden festgehalten, bis Kind A wieder am Boden steht

Übung 2

Vorübung Salto - Laufsalto (rückwärts)

Knotenpunkte

- » 3 SchülerInnen stehen nebeneinander
- » Das mittlere Kind streckt die Arme aus
- » Die anderen beiden SchülerInnen greifen mit einer Hand vorne an die Schulter, Blick zueinander
- » 3 Schritte Anlauf
- » Beim dritten Schritt erfolgt ein Auftaktshüpfer, gleichzeitig greifen die SchülerInnen mit der noch freien Hand an den Oberarm
- » Das Kind in der Mitte neigt den Oberkörper nach unten und schlägt ein Bein nach dem anderen über den Körper
- » Durchschlagen bis zum Stand

Hinweis:

- » Die beiden HelferInnen ermöglichen die Bewegung, indem sie die Schultern stützen und am Oberarm ziehen.

5 Stufe
5/6

Salto



Video-QR

Übung 3 Salto vom Kasten



Knotenpunkte

- » Ein Kind steht auf dem Kasten - Blick nach vorne
- » Ein Helfer steht rechts oder links vom Kasten und hält das Kind mit dem Klammergriff am Oberarm fest
- » Oder zwei Helfer stehen rechts und links vom Kasten und halten das Kind mit dem Klammergriff am Oberarm fest
- » Das Kind auf dem Kasten rollt sich langsam nach vorne ein (Salto vw.)
- » Landung mit dem Gesäß in der Matte



Video-QR

Übung 4 Salto mit Minitrampolin



Knotenpunkte

- » Kurzer Anlauf
- » Arme in eine Vorhochhalte
- » Körper in eine C-Position wie bei der Sprungrolle bringen (gestreckte Hüfte beim Absprung)
- » Aktives einrollen des Oberkörpers (wichtig: Kopf drinnen oder Kinn zur Brust)
- » Gleichzeitiges Anfersen
- » Einleitung der Landevorbereitung
- » Landung mit gebeugten Beinen im hüftbreiten Stand, Hände vorne

Variation:

- » Zuerst vom Kasten aufs Trampolin ohne Anlauf

5 Stufe 5/6

Barren - Stützen

Das Turnen am Barren erfordert von den Kindern ein hohes Maß an Stützkraft, Ganzkörperstreckung und -spannung. Als Grundvoraussetzung sollte deshalb ein guter Stütz von den Kindern beherrscht werden.



Video-QR

Übung 1 Stützen



Knotenpunkte

- » Ellbogen durchgestreckt - Ellenbeuge zeigt nach vorne
- » Körperspannung aufbauen
- » Beine in Verlängerung des Oberkörpers gestreckt nach unten
- » Schultern hochdrücken bzw. „Hals zeigen“ oder „hoher Stütz“



Video-QR

Übung 2 Stützgehen



Knotenpunkte

- » Stützposition mit hohem Stütz (Barren nach unten drücken)
- » Körperspannung aufbauen
- » Kleine Schritte mit den Armen vorwärts bis ans Holmende
- » Rückwärts zurück

5 Stufe 5/6

Barren - Schwingen

Das Schwingen ist eine Basisfertigkeit am Barren, da die meisten Elemente durch eine Schwingbewegung eingeleitet werden. Es wird in einen Vorschwing und in einen Rückschwung unterschieden.



Video-QR

Übung 3 Schwingen



Knotenpunkte

- » Stützen
- » Vorschwingen in leichter C-Position (Schultern leicht nach hinten verlagern)
- » Rückschwingen in gestreckter Position (Schultern leicht nach hinten verlagern)
- » Blick nach vorne richten

Variation:

- » Schwingen zwischen zwei Gummiseilen / Therabänder
- » Vor und hinter dem Körper zwei Zugbänder/Therabänder befestigen. Leichtes vor-rück schwingen zwischen den Gummiseilen und dabei immer mit den Oberschenkeln die Bänder berühren.



Video-QR

Übung 4 Schwingen in den Oberarmstand



Knotenpunkte

- » Grätschwinkelsitz
- » Seitlicher Speichgriff (Hände greifen von außen auf die Holme)
- » Kopf geht vor die Hände zwischen die Holme
- » Ellenbogen zeigen nach außen
- » Stütz mit den Oberarmen auf den Holmen
- » Ganzer Körper gestreckt - Ganzkörperspannung
- » Kopf im Nacken - Blick Richtung Boden

Hinweis:

- » Ein/e Helfer/in steht auf einem Kasten neben dem Barren. Unterstützend greift er/sie beim Rückschwung & Vorschwing den/die Turner/in an Schultern und Oberschenkel.

5 Stufe
/6

Spielerischer Ansatz

Schubkarre rückwärts

Das turnende Kind befindet sich im Liegestütz rücklings am Boden. Ein zweites Kind hebt die gespannten Beine an den Füßen an. Der Turner schiebt dabei die Hüfte nach oben, sodass der Hüftwinkel gestreckt ist. Der Helfer hebt so an, dass die Schultern stabil über den Händen bleiben können. Zur Überprüfung der Körperspannung wird im Wechsel immer ein Fuß losgelassen.

Stütz

Das turnende Kind legt sich bäuchlings auf den Boden und stützt sich mit gestreckten Armen in die Liegestützposition. Der Blick ist gerade auf den Boden gerichtet, die Hüfte durchgestreckt und der gesamte Körper angespannt. Das zweite Kind hebt die Füße des anderen Kindes an, bis der Körper von Kopf bis Fuß eine gerade Linie ergibt. Auch hier kann zur Überprüfung der Spannung abwechselnd ein Fuß losgelassen werden. Wie schnell kann das turnende Kind die Beine in der Luft wieder schließen?



6 Stufe
6/6

Bodenturnen



Video-QR

Übung 1 Vorübung Überschlag vorwärts



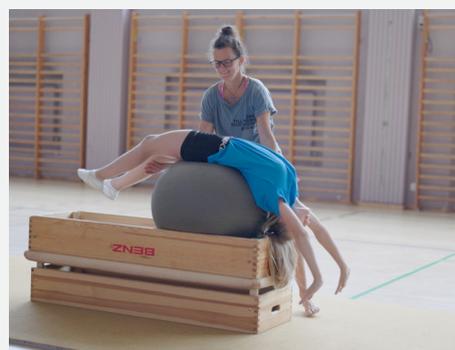
Knotenpunkte

- » Erhöhte Ebene / Weichboden
- » Schwungvolles Aufschwingen in den Handstand
- » Spannung halten
- » In die Matte mit kompletter Körperstreckung fallen lassen



Video-QR

Übung 2 Flic Flac langsam über einen Pezziball



Knotenpunkte

- » Den Kastendeckel umgekehrt auf ein Kastenteil legen und einen Pezziball hineinlegen
- » Das Kind nimmt eine C- Position auf dem Pezziball ein
- » Oberkörper rückwärts über den Pezziball senken
- » Hände auf dem Boden aufsetzen
- » Über einen Handstand zum Stand kommen

Stufe
6/6

Bodenturnen



Video-QR

Übung 3 *Flic Flac aus Minitrampolin*



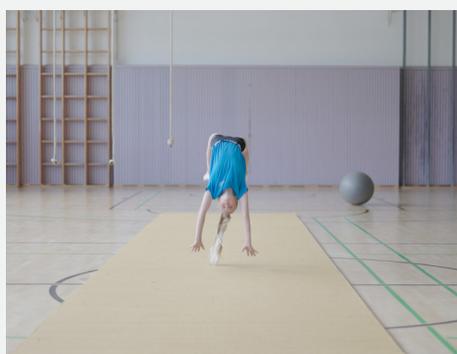
Knotenpunkte

- » Minitrampolin schräg/steil aufstellen
- » Kraftvoller Absprung aus den Beinen
- » Gleichzeitig aktiver Armschwung nach hinten in Richtung Boden in die Brücke-Position (Beine in der Luft)
- » Aktiver Abdruck von den Händen & Schultern mit anschließender Landung auf beiden Beinen
- » HelferIn (zu Beginn besser 2 Helfer links und rechts) steht auf der Matte und unterstützt die Bewegung an Schultern und Oberschenkeln



Video-QR

Übung 4 *Flic Flac*



Knotenpunkte

- » Ausgangsstellung wieder in der C+ Position, Arme sind nach vorne oben gestreckt und die Beine leicht gebeugt
- » Nach hinten fallen lassen und zeitgleich die Arme bis zur Hochhalte ziehen
- » Über den Handstand aktives Abstoßen der Schultern in eine zweite Flugphase
- » Kopf bleibt immer zwischen den Armen und in Verlängerung der Wirbelsäule
- » Arme stets in Hochhalte

6 Stufe 6/6

Ringe

Je höher, desto besser. Vielseitige und spielerische Erlebnisse sind die wichtigste Voraussetzung für das Ringeturnen. Sie fördern das gezielte Schwung und Rhythmusgefühl.



Video-QR

Übung 1 Vorschaukeln



Knotenpunkte

- » Aus der gestreckten Position abwärts-vorwärts schwingen
- » Unterhalb des Aufhängepunktes der Seile auf der Matte abstoßen (Vorschritt „tä-tam“)
- » Beim Abstoß Brust nach vorne schieben
- » Die Füße schwingen am Ende des Vorschaukelns vor-hoch
- » Der Blick ist zu den Füßen gerichtet, der Schulterwinkel gestreckt, der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule und die Ohren liegen zwischen den Armen



Video-QR

Übung 2 Rückschaukeln



Knotenpunkte

- » Ab dem Umkehrpunkt schwingt der Körper abwärts-rückwärts
- » Der Rückschritt erfolgt unter dem Aufhängepunkt der Seile
- » Die Füße schwingen nach hinten-oben
- » Das Rückschaukeln endet in der gestreckten Position im toten Punkt
- » Der Schulterwinkel ist gestreckt, der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule



Stufe
6/6

Ringe



Video-QR

Übung 3 Sturzflug



Knotenpunkte

- » Aus dem Stand die Beine überkopf nach hinten strecken (Sturzhang)
- » Hüfte zwischen die Ringe schieben
- » Zehenspitzen zu den Seilen strecken
- » Gleichzeitig Arme anziehen und Rotation vorwärts in den Beugehang auslösen
- » Beine pendeln zurück und vor und leiten das Aufschwingen in den Sturzhang ein

Notiz

6 Stufe
6/6

Ringen und Raufen

- » Hier sollen die Kinder erlernen, einen Raum oder Gegenstand mit fairen Mitteln zu verteidigen und ihre Emotionen zu kontrollieren.
Auf spielerische Art und Weise trainieren sie Geschicklichkeit, Stützkraft und allgemeine Kraft.

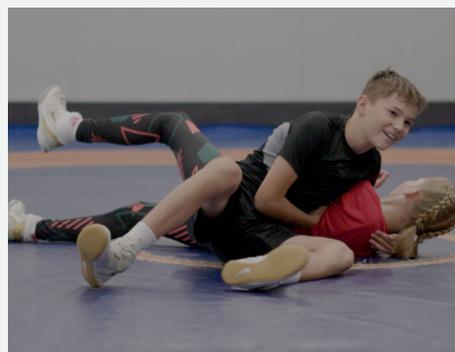
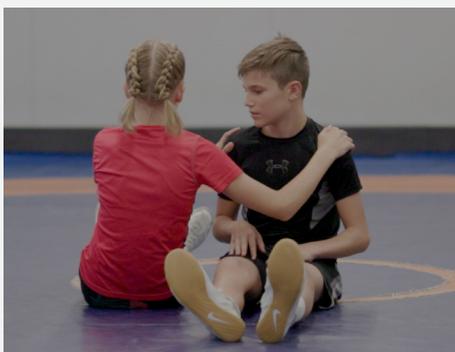
Kinder lernen bei den Zweikämpfen das Umgehen mit eigener und fremder Aggression, sie erfahren unmittelbare körperliche Kraft, sie lernen das Verarbeiten von Sieg und Niederlage, sie entwickeln Selbstdisziplin und verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit im Umgang mit anderen.

Im Gegeneinander muss es dabei immer fair, nach Regeln und ohne Verletzungen zugehen.



Video-QR

Übung 1 Bodenkampf



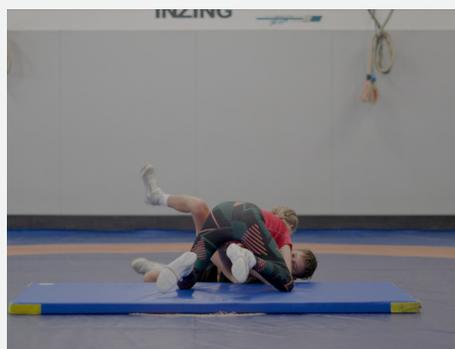
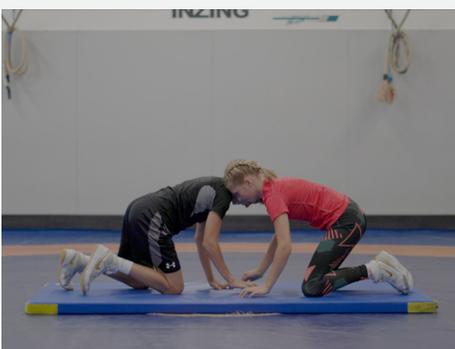
Knotenpunkte

- » Ausgangsstellung: im Langsitz nebeneinander, Hüfte an Hüfte
- » Beine zeigen jeweils in die entgegengesetzte Richtung
- » Ausführung: der Arm, der näher beim/bei der Partner/in ist, wird auf dessen weiter entfernte Schulter gelegt
- » Ziel: den anderen in die Rückenlage drücken



Video-QR

Übung 2 Inselreich



Knotenpunkte

- » Ausgangsstellung: Partnerweise im Kniestand/Vierfüßlerstand auf einer Matte
- » Ziel: sich gegenseitig von der Matte drängen
- » Sieger: mit einem Körperteil auf dem Feld/der Matte bleiben
- » Verlierer: mit keinem Körperteil mehr auf dem Feld/auf der Matte



6 Stufe
6/6

Ringen und Raufen



Video-QR

Übung 3 Wälzen aus der Bankstellung



Knotenpunkte

- » Kind B befindet sich in der Bankstellung
- » Kind A kniet seitlich neben ihm und hat die Aufgabe, B so schnell wie möglich in die Rückenlage zu bringen



Video-QR

Übung 4 Kampfspiele



Knotenpunkte

- » Ausgangsstellung partnerweise gegenüber
- » Leicht gebeugte Knie
- » Arme vor dem Körper
- » Leichte Berührungen auf Schulter / Oberschenkelinnen- oder -außenseite / Zehenspitzen / Fußsohlen, ... des Partners
- » Keine Schläge, Tritte etc. erlaubt

6 Stufe
6/6

Ringen und Raufen



Video-QR

Übung 5 Handbefreiung



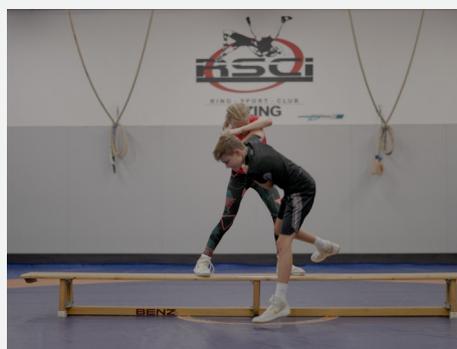
Knotenpunkte

- » 2 KämpferInnen stehen sich gegenüber
- » Kind A umfasst mit je einer Hand die gegnerischen Handgelenke
- » Kind B versucht die Handgelenke durch
 - o Einwärtsdrehen der Hand
 - o Heben des äußeren & senken des inneren Handballens zu befreien



Video-QR

Übung 6 Zweikampf



Knotenpunkte

- » Ausgangsstellung: Stabile Standposition auf der Langbank
- » Leicht gebeugte Knie
- » Arme vor dem Körper
- » Ziel: Den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen
- » Ausführung: faires Kämpfen

Stufe
6/6

Ringen und Raufen



Video-QR

Übung 7 "Sensenmann" - Kopfhüftschwung



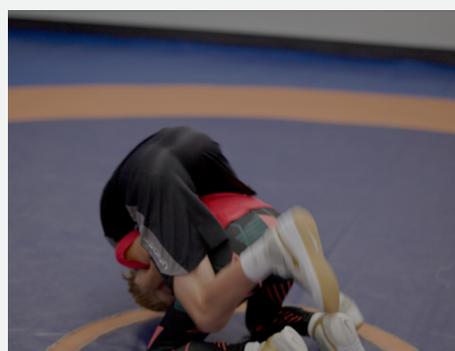
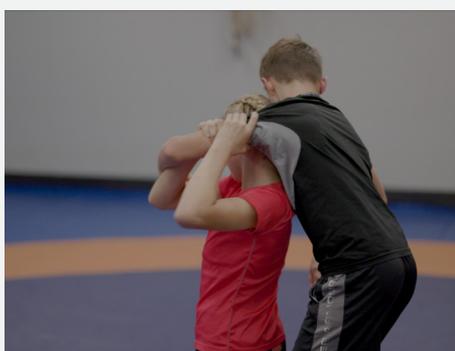
Knotenpunkte

- » Beide Kinder stehen sich im Kniestand gegenüber
- » Beide Kinder greifen beide gegnerischen Oberarme
- » Kind A zieht mit der linken Hand am rechten Oberarm von Kind B
- » Und greift mit dem rechten Arm um den Nacken von Kind B
- » Mit einer «Sense»-Bewegung (inkl. Rotation des Oberkörpers) bringt Kind A sein Gegenüber auf den Rücken



Video-QR

Übung 8 Schulterschwung



Knotenpunkte

- » Zwei Kinder stehen sich gegenüber
- » Beide Kinder greifen beide gegnerischen Oberarme
- » Kind A greift dann mit beiden Händen einen gegnerischen Arm (B) oberhalb des Ellbogengelenks und legt diesen über die eigene Schulter
- » Eindrehbewegung zum Gegner (Rücken an Bauch)
- » Kind A zieht am gefassten Oberarm von B, beugt den Rumpf nach vorn und setzt sich auf beide Knie
- » Dann wird der/die Gegner/ in langsam und kontrolliert, über den eigenen Rücken, nach vorne abgelegt. Der/die Gegnerin muss dabei den Kopf einziehen und die Bewegung einer Vorwärtsrolle ausführen

Stufe
6/6

Liegestütz & Variationen



Video-QR

Übung 1 Liegestütz



Knotenpunkte

- » Hände unter den Schultern aufsetzen
- » Finger spreizen
- » Beine hüftbreit
- » Ganzkörperspannung – Körper bildet eine Linie
- » Ellenbogen eng am Körper beim Absenken des Körpers
- » Langsam wieder nach oben drücken (Arme strecken)

Hinweis:

- » Einfacher: mit Knien am Boden aufgesetzt



Video-QR

Übung 2 Beugestütz am Barren



Knotenpunkte

- » Stütz am Holmende des Barrens
- » Arme beugen
- » Ellbogen bleiben eng am Körper



Stufe
6/6

Liegestütz & Variationen



Video-QR

Übung 3 Liegestütz rücklings



Knotenpunkte

- » Stütz rücklings, Hände unter den Schultern
- » Finger zum Gesäß
- » Beine gestreckt und hüftbreit aufsetzen
- » Ganzkörperspannung
- » Ellenbogen eng am Körper beim Absenken

Notiz

6 Stufe
6/6

Spielerischer Ansatz

Doppelpack

Zwei Kinder sitzen Rücken an Rücken im Langsitz mit den Armen eingehackt. Sie versuchen gleichzeitig aufzustehen und sich wieder hinzusetzen.

Hände weg

Zwei Kinder sind sich in der Liegestützposition gegenüber und versuchen, die Handfläche des anderen zu berühren. Jede Berührung zählt. Wer hat zuerst 10 Punkte?
Darauf achten, dass die Grundposition Liegestütz erhalten bleibt!

Linienkampf

Zwei Kinder stehen sich auf einer Linie gegenüber und fassen sich an den Händen. Durch Drücken sowie abruptes Wechseln des Krafteinsatzes soll der Partner zum Verlassen der Linie gezwungen werden.
Variante: Übungsausführung auf einem Bein.

Sumoringer

Zwei Kinder stehen zusammen, in Schrittstellung, auf einer Matte und halten sich mit der jeweils rechten und linken Hand. Mit Zug und Druck, anspannen und loslassen wird versucht, den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Sobald der/die Erste einen Fuß neben die Matte stellt, ist der Kampf beendet.
Je kleiner die Matten, desto kürzer der Kampf.

Schnecken drehen

Ein Kind liegt auf dem Bauch, das andere Kind versucht dieses auf den Rücken zu drehen.

Medizinmann

Kind A hält einen Medizinball am Boden fest. Um Medizinmann zu werden, muss Kind B von Kind A den Medizinball ergattern.

Störrischer Bock

Ein Kind versucht, ein anderes Kind von hinten über eine Turnmatte zu stoßen.
Variante: ein Kind versucht, ein anderes Kind an der Hand über die Matte oder in einen Kreis zu ziehen.