

Ja nicht aus der Rolle fallen! – Erlernen der Rolle rückwärts

Klassen 1 und 2

Ein Beitrag von Sandra Kroll-Gabriel, Ingolstadt
Illustrationen von Julia Lenzmann, Stuttgart

Seitwärts, vorwärts und rückwärts – Kinder sammeln bereits im Vorschulalter Erfahrungen im Rollen und Drehen. Die Rolle rückwärts zählt zu den turnerischen Grundelementen und soll in dieser Unterrichtseinheit geübt werden. Schritt für Schritt lernen die Schüler die Bewegungsabläufe und erweitern ihr persönliches Bewegungsrepertoire.



Rollen, rollen, rollen

© imago/Kristin Schell

Das Wichtigste auf einen Blick

Lernbereich:

Turnen und Gymnastik

Themen:

- Körperwahrnehmung und -spannung
- methodischer Aufbau der Rolle rückwärts
- die Rolle rückwärts als turnerisches Grundelement

Kompetenzen:

- Körperwahrnehmung entwickeln
- Körperspannung als Voraussetzung für das Turnen beherrschen
- den Bewegungsablauf der Rolle rückwärts ausführen können

Klassen: 1 und 2

Dauer: 5 Unterrichtsstunden

Organisatorisches:

Die Schüler sollen zum Turnen stets enge Kleidung und keine festen Schuhe tragen. Es empfehlen sich Turnschlappchen oder Stoppersocken. Ein CD-Player sollte zur Verfügung stehen.

Musik:

- Warm-up (Track 1 oder 2 auf CD im Grundwerk)
- Chill out (Track 5 oder 6 auf CD im Grundwerk)



Alle Materialien finden Sie auf der **beiliegenden CD 11** in veränderbarer Form.

Ja nicht aus der Rolle fallen! – Die Unterrichtsreihe im Überblick

Std.	Was liegt der Lernschwerpunkt?	Was benötigen Sie?	Was müssen Sie vorbereiten?
1	Wir werden Handtuch-Fit mit dem Handtuch	M 1: Handtuch-Fitness M 2: Lehrmaterial „Handtuch-Fitness“ Geräte: 6 kleine Matten Zusatzmaterial: 6 Handtücher	 CD-Player, CD im Grundwerk, Track 1 oder 2 Mattenwagen bereitstellen Bildkarten von M 1 evtl. vergrößern und laminieren
2	Wir rollen vor und zurück	M 3: Schaukelzirkel M 4: Lehrmaterial „Schaukelzirkel“ Geräte: 4 kleine Matten, 1 Ball	 CD-Player, CD im Grundwerk, Track 1 oder 2 Mattenwagen bereitstellen Bildkarten von M 3 evtl. vergrößern und laminieren
3/4	Wir rollen auf der Rollbahn	M 5: Lehrmaterial „So turnen Sie die Rolle rückwärts“ M 6: Plakat „So geht die Rolle rückwärts“ M 7: Stationskarten „Rollbahn“ M 8: Lehrmaterial „Helfen und Sichern bei der Rolle rückwärts“ Geräte: 9 kleine Matten, 4 Liegebänke, 3 Sprungbretter, 1 Weichbodenmatte, 1 große Kasten, 1 Sprossenwand Zusatzmaterial: 2 Bierdeckel, 3 Bohnensäckchen	 CD-Player, CD im Grundwerk, Track 5 oder 6 Stationskarten M 7 kopieren und laminieren Mattenwagen und Geräte bereitstellen
5	Wir turnen die Rolle rückwärts	M 6: Plakat „So geht die Rolle rückwärts“ M 8: Lehrmaterial „Helfen und Sichern bei der Rolle rückwärts“ Geräte: 8 kleine Matten, 2 Sprungbretter Zusatzmaterial: 3 Bierdeckel, 3 Bohnensäckchen	

Angebot zur Leistungsbeurteilung: M 9: Beobachtungsbogen



Wie können Sie den Aufbau der Einheit variieren?

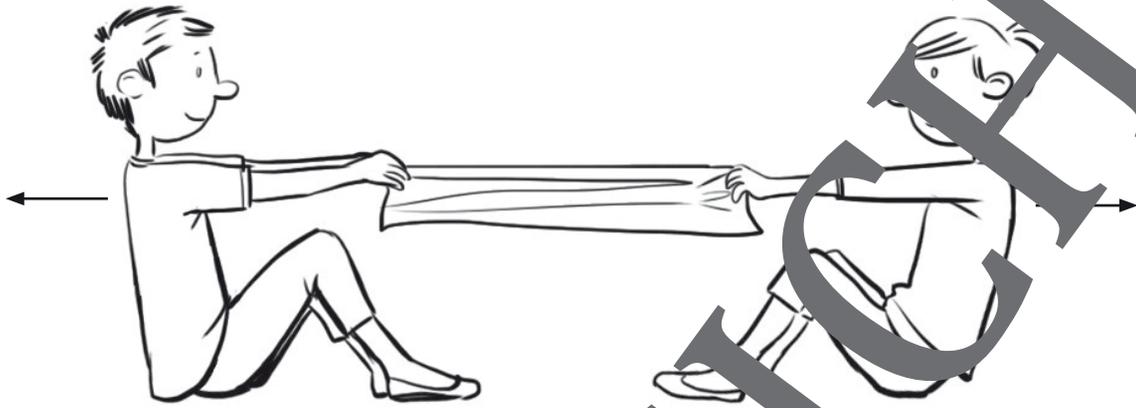
Falls die Kinder ausreichend Vorerfahrungen haben, können Sie auf die 2. Stunde verzichten. In leistungsstarken Klassen kann am Ende in Gruppen eine Kür gestaltet werden. Dabei können die Kinder die erlernten Bodenturnelemente zu einer zusammenhängenden Bewegungsabfolge miteinander verbinden.

2. Stunde: Wir rollen vor und zurück

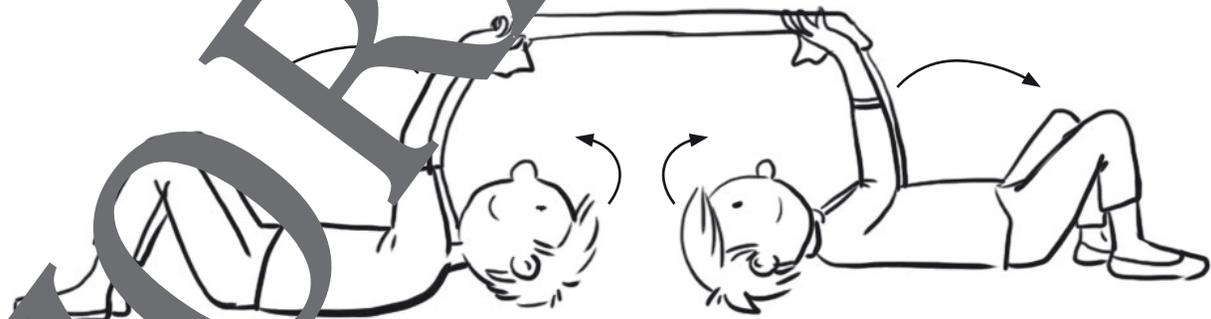
Kompetenz: Die Rückenschaukel als Basisbewegung erlernen.

Phase	Durchführung	Checkliste
Aufwärmen	<p>Schattenlaufen</p>  Die Paare laufen durch die Halle. Dabei ahmt das hintere Kind die Bewegung des vorderen Partners nach und stellt so dessen Schatten dar. Bei Musikstopp nach einigen Minuten werden die Rollen getauscht.	Schüler in Paaren CD-Player, CD im Musikwerk, Musik 1 oder 2
Hauptteil	<p>Päckchen packen</p> <p>Ein Kind liegt auf dem Rücken auf einer Matte und wird vom zweiten Kind zu einem Päckchen gepackt. Dazu werden die Beine ganz nah an den Rumpf gezogen und der Kopf wird eingerollt und die Arme um die Schienbeine geschlungen. Das Päckchen verharrt einige Minuten in dieser Stellung. Anschließend werden die Rollen getauscht.</p> <p>Besprechen Sie dann mit den Schülern die Vorkenntnisse und lassen Sie sie demonstrieren.</p> <p>Die Schüler führen anschließend die Übungen durch. Geben Sie nach jeweils drei Minuten ein Signal zum Wechsel der Stationen im Uhr.</p> <p>Schaukelzirkel</p> <p>Station 1: Die Rückenschaukel Station 2: Der Rückenknäuel Station 3: Die Ballübergabe Station 4: Die Rückenschaukel mit Handaufsatz</p> <p>Reflexion</p>  Die Schüler äußern sich zu den einzelnen Übungen an den Stationen.	<p>Schüler in Paaren 1 Matte pro Paar</p> <p>M 3, M 4</p> <p>1 Matte pro Station, 1 Ball</p> <p> Legen Sie an jeder Station 2 oder 3 Matten aus, sodass mehr Kinder gleichzeitig üben können.</p> <p> Geben Sie individuell Hilfestellung.</p>
Abschluss	<p>Tunnel durch</p> <p>Die Schüler stellen sich in einer Reihe nebeneinander auf. Sie stützen sich nun so weit wie möglich vorn mit den Händen auf dem Boden auf (Arme und Beine sind durchgestreckt, der Kopf ist zwischen den Armen). Das erste Kind in der Reihe kriecht nun durch den Tunnel und stellt sich hinten wieder an usw. Das Spiel ist beendet, wenn alle Kinder einmal durch den Tunnel gekrochen sind.</p>	

Die Brücke



Das Dach



Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 5.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Webinare und Videos
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung



Attraktive Vergünstigungen
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt



Käuferschutz
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de