

Jugileiterkurs Staad, 19. März 2016

Themenblock Geräteturnen: Bodenturnen
- Rolle rückwärts, Rolle vorwärts, Handstand
Quellen: www.mobilesport.ch / STV Steinach

Rolle rückwärts

Vorübung («Rugele»):

Die Kinder setzen sich mit genügend Platz auf eine Matte oder die Bodenbahn. Wir beginnen als kleines Paket:

Die Füße und Knie sind fest «zusammengeklebt». Die Hände umfassen die Schienbeine, der Rücken ist schön rund, der Bauch leicht gespannt. Wir schauen unsere Knie an.

Nun nach hinten fallen lassen und schön über den Rücken abrollen, dann wieder zurück auf die Füße. Bewegung fließend ca. 10x wiederholen.

Darauf achten, dass der Abstand zwischen Kopf und Knie gleich bleibt. Der Kopf darf sich nicht nach hinten neigen. Hilfe: kleiner Softball zwischen Stirn & Knie einklemmen, den man nicht verlieren darf.

Erschwerung:

Ablauf bleibt gleich, jedoch dürfen die Beine nicht mehr mit den Händen gehalten werden. So spannen, dass der Abstand von Kopf und Knie wieder gleich bleibt.

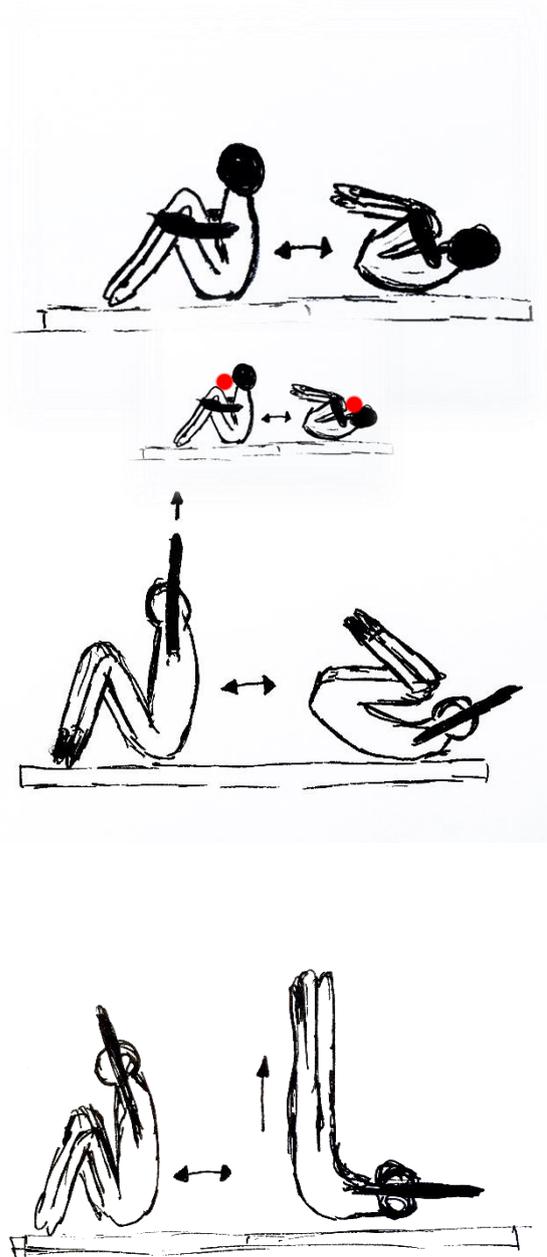
Zuerst die Arme neben den Knien mitführen, dann zu den Ohren nehmen. Ca. 10x wiederholen

Erschwerung:

Arme bleiben nun bei den Ohren, Schulter lang machen (dann sind die Ohren eingeklemmt).

Immer mehr in Richtung Kerze öffnen. Danach aufrollen und aufstehen, das ganze aus dem Stand wiederholen.

Stand – Kerze – Stand, mindestens 10x



Kleiner Postenlauf:

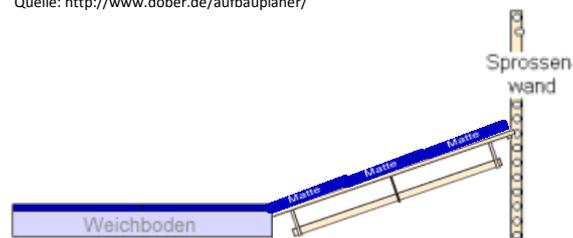
An verschiedenen Geräten wird eine Rückwärts-Drehbewegung selbständig geübt. Die Kinder sollen versuchen, nicht mit dem Kopf vorzuschauen.

1. an den Schaukelringen (ca. Kopfhöhe eingestellt)
2. am Barren
3. auf einer schiefen Ebene (2 Langbänke in Sprossenwand einhängen, dünne Matten drauflegen, unten eine dicke Matte)
4. an 2 Klettertauen oder Kletterstangen
5. am Reck

Bis auf die schiefe Ebene können die Kinder die Posten selbständig ausführen. Jeweils 2-3 Minuten.

Schiefe Ebene:

Quelle: <http://www.dober.de/aufbauplaner/>



Die Kinder starten in der Kauerstellung (auch aus der Rückenlage, sitzend oder stehend). Anfangs wird mit den Armen eine Art Überrollbügel geformt:

Die Arme über dem Kopf verschränken und mit den Händen die Ellbogen umfassen. Die Oberarme sind bei den Ohren am Kopf angelegt. Oder: Die Hände zwischen die Schulterblätter legen und die Oberarme gegen die Ohren drücken.



Darauf achten, dass die Rolle auf den Füßen (also in der Kauerstellung) endet; nicht auf den Knien!

Als Steigerung dann mit gestreckten Ellbogen versuchen. Die Hände zeigen gegen innen, die Handflächen nach oben. Es wird über die Handfläche gerollt.

Als weitere Erschwerung versuchen, die Rolle auf gestreckten Beinen zu beenden. Dazu die Beine zu den Händen ziehen.



Kinder welche Mühe haben, gerade zu rollen und die Arme nicht genügend Strecken, können an der Hüfte beim Überrollpunkt (wenn das Körpergewicht auf den Händen liegt) entlastet werden. Die Rolle darf nicht über den Kopf erfolgen!

Rolle vorwärts

Für die Rolle vorwärts kann als Vorübung ebenfalls das «Rugele» gemacht werden (siehe oben). Die Körperhaltung beim Rollen ist dieselbe wie bei der Rolle rückwärts. Auch der Postenlauf kann übernommen werden.

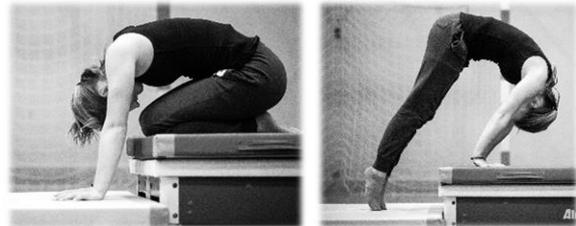
Der wichtigste Unterschied zum klassischen Purzelbaum ist, dass die Kinder NICHT über den Kopf abrollen sollten, sondern dieser aufgrund gestreckter Arme eingezogen wird und das Abrollen an sich erst über die Schultern beginnt. Dies dient zum Schutz der Halswirbel.

Übungen auf der Bodenbahn:

Die Kinder versuchen, möglichst viele kleine Rugeli am Stück zu machen. Der Leiter achtet darauf, dass der Kopf immer drinnen bleibt beim Aufrollen. Ausserdem sollte der Kopf keine Gewichtskraft aufnehmen, sondern nur die Arme. Hilfe: Tennisball unter Kinn einklemmen



Die Rolle wird von einem Kastenteil gemacht. Dadurch ist es einfacher, die Arme gestreckt zu lassen und die Rollbewegung auszulösen. Als Training kann die Rolle auch nach oben auf das Kastenteil gemacht werden!



Die Rolle kann auf einer schiefen Ebene gemacht werden. Wiederum runter, dann hoch. Beim Rollen nach oben müssen automatisch die Beine ausgestreckt werden. Dies ist erwünscht!



Es kann dann auf der Bodenbahn mit gestreckten Beinen immer mehr der Hüftwinkel geöffnet werden. Als Unterstützung führt der Leiter die Hand den Beinen entlang und drückt diese in Richtung Kerzenposition.

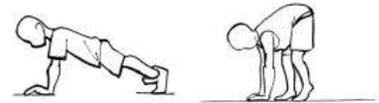


Handstand

Die wichtigste Voraussetzung für das stehen im Handstand ist genügend Stützkraft, also das Halten des eigenen Körpergewichts nur mit den gestreckten Armen. Ebenfalls wichtig ist eine gute Balance (das Kennen und Spüren des Körperschwerpunktes).

Aufwärmen:

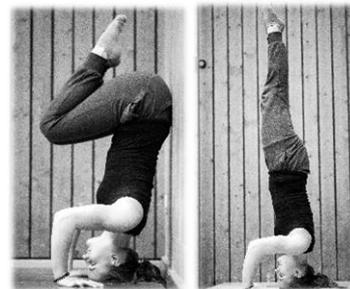
- Fangis auf allen Vieren im Stütz vorlings oder stütz rücklings
- Schubkarren-Stafette (Wettrennen durch kleinen Parcours)
 - o Zu zweit: Partner hält die Oberschenkel
 - o Alleine: die Füße sind auf einem Teppich



Quelle: www.mobilesport.ch

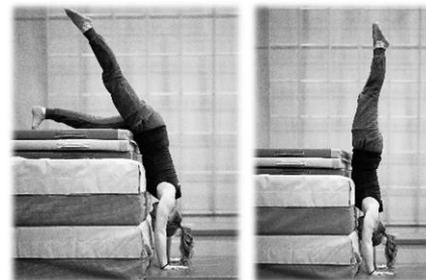
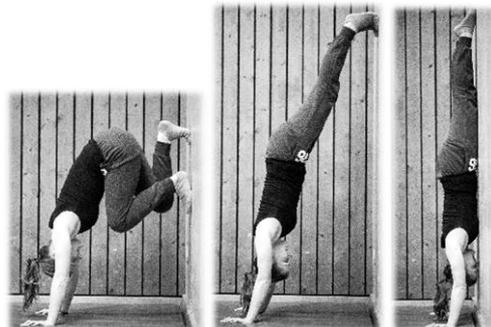
Voraussetzungen schaffen:

- Kopfstand im Päckli, mit oder ohne Wand.
Immer zu zweit 1 dünne Matte, alleine oder mit Hilfe. An der Wand oder freistehend, evtl. mit abrollen kombinieren (siehe Rolle vw.)
⇒ «Rugele» als Übung fürs Aufrollen



Erleichterter Handstand:

- Die dünne Matte an die Wand schieben, und rückwärts der Wand nach hochlaufen bis zum Handstand. Das Gspändli hilft dabei. Dann die Nase zur Wand, und abrollen (Kopf einziehen)
- von erhöhter Ebene (2 dicke Matten aufeinander) Auf dem Bauch liegend, Arme stützen auf Boden. (Ohren eingeklemmt!) Versuchen ein Bein nach dem anderen von der Matte zu nehmen, bis zum Handstand. Das Gspändli Hilft beim Stehen, abrollen



- Hochschwingen zu Handstand an die Wand
Abstand der Hände zur Wand ca. Fusslänge



Endform:

Quelle: Turnsprache STV-FSG

- Vorschrift, hochschwingen zum Handstand zurück oder abrollen

