

GETU – Rollen

Wir befassen uns mit dem Thema Rollen, vorwärts / rückwärts, Sprungrollen, Vorbereitung für Salto.

Ziel: viele Variationen und Übungshilfen selbst ausprobieren. Hilfeleistungen für Leiter:innen und Mitturner:innen kennen und erleben.

Stationen

Aufbau und Erklärung, ca. 10 bis 15 min

Pro Station ca. 4 Minuten, ca. 3 Teilnehmer:innen pro Station

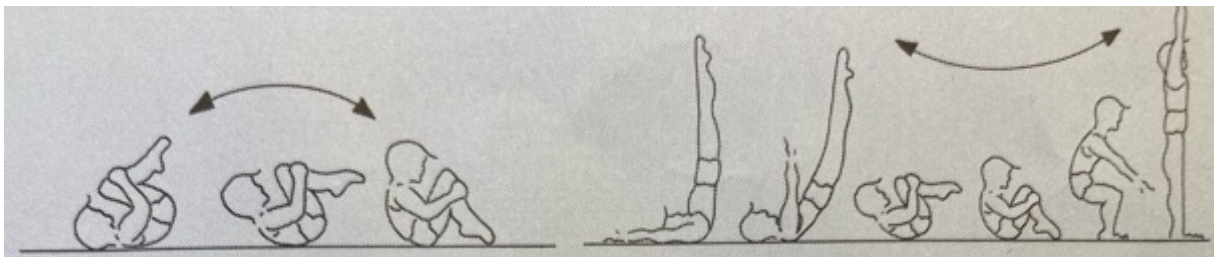
1. Vorbereitung Rolle vorwärts am Boden

Material: 4 dünne Matten, in einer Reihe

- Im Päckli vor und zurück rollen
- Kerze mit und ohne abstützen der Hände
- Kerze mit Händen an Oberschenkeln
- Aus Stand in Kauerstellung, rückwärts. In Kerze rollen und wieder in Kauerstellung, die Arme bleiben immer bei den Ohren
- Aus Kauerstellung mit Armen bei den Ohren Hände nach vorne aufstützen, Knie strecken und wieder zurück in die Kauerstellung (Arme bleiben bei den Ohren)

Wichtig:

- Kopf einrollen und die ganze Wirbelsäule bis zum Steissbein ganz Rund machen
- Bauchnabel in den Bauch «drücken»
- Arme bleiben bei den Ohren

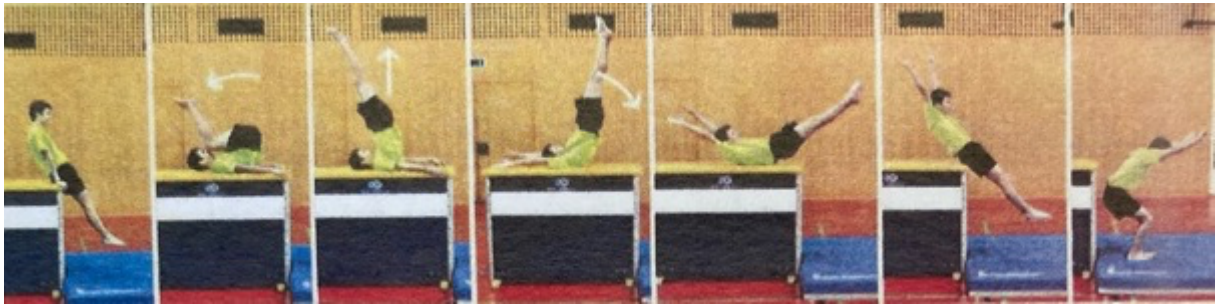
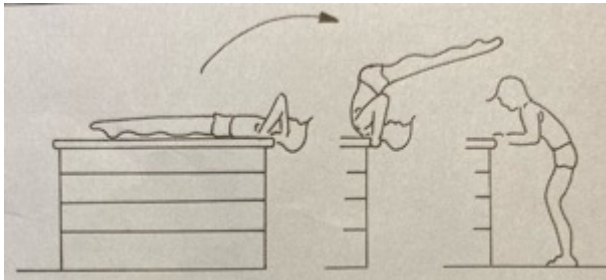


2. Rolle rückwärts ab Schwedenkasten

Material: 1 Schwedenkasten, 1 Niedersprung Matte

- Über Schwedenkasten rückwärts Rollen
- Hilfestellung, Seitlich vom Schwedenkasten, Griff überkreuzt an Oberschenkel und Schulterblatt

Variante: Übung Vorwärts, als Vorbereitung Landung nach Salto vw.

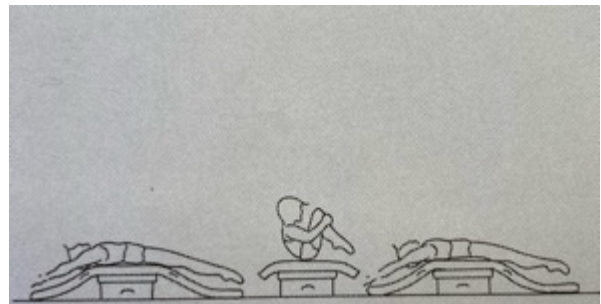
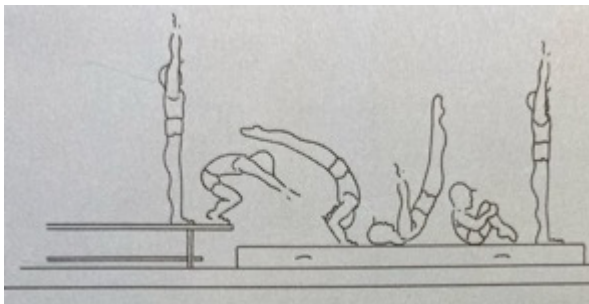


3. Rolle Vorwärts ab Langbank auf Niedersprungmatte (Vorbereitung Sprungrolle)

Material: 1 Langbank, 1 Niedersprungmatte / 1 Schwedenkastenoberteil, 1 dünne Matte

- Erhöht auf weiche Unterlagen rollen
- Bewegungsablauf auf Schwedenkastenoberteil üben

Wichtig: bei beiden Übungen, Kopf nicht nach hinten fallen lassen, Kinn immer zur Brust



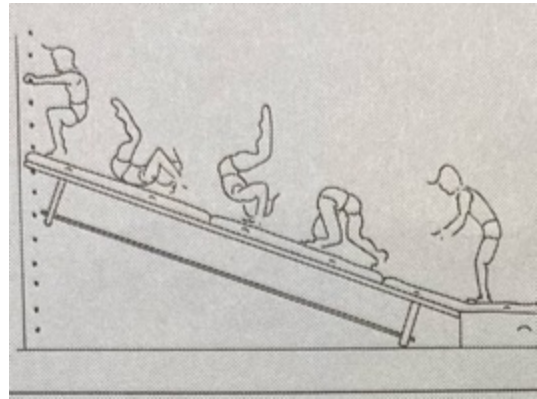
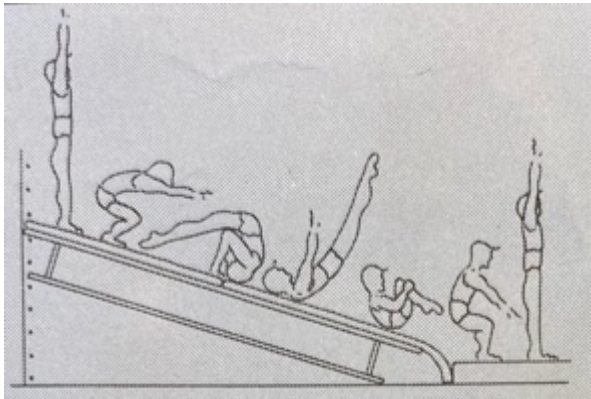
4. Rolle rückwärts / vorwärts, ab schiefer Ebene

Material: 1 Langbank, 1 dicke Matte, 3 dünne Matte

- Auf schiefer Ebene Rollbewegung vereinfachen

Wichtig

- Rolle rückwärts: Hände gegen innen drehen



5. Sprungrolle auf erhöhte dicke Matte

Material: 2 Barren, Trampolin, dicke Matte, Schutz für Barren, Schwedenkasten für Helfer

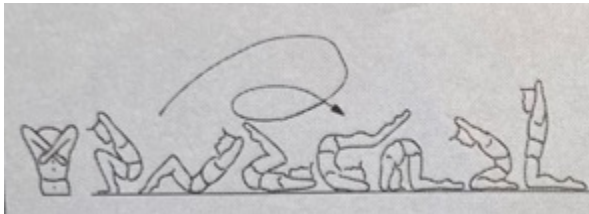
- Auf schiefer Ebene Rollbewegung vereinfachen
- Hilfestellung: Hand am Nacken führen



6. Vorbereitung Rolle rückwärts, am Boden

Material: 1 Reuterbrett, 3 dünne Matten

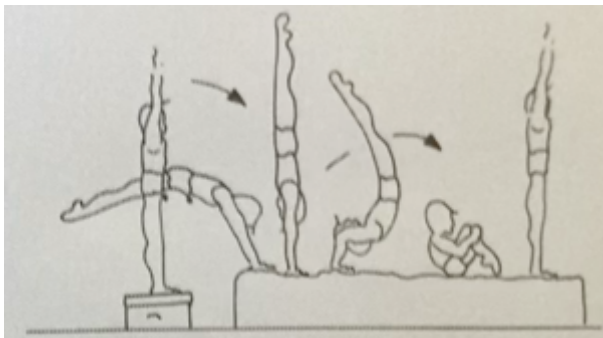
- Vorbereitung für Rolle rückwärts am Boden, Arme rücklings verschränken
- Rolle rückwärts auf Knie
- Hilfestellung: in der Taille etwas hochheben (vor Hilfestellung mit Turnenden besprechen)
- Variante: Rolle vorwärts und rückwärts zum Grätschstand



7. Vorbereitung Sprungrolle

Material: 1 Schwedenkastenoberteil, 1 dicke Matte, 1 Reuterbrett

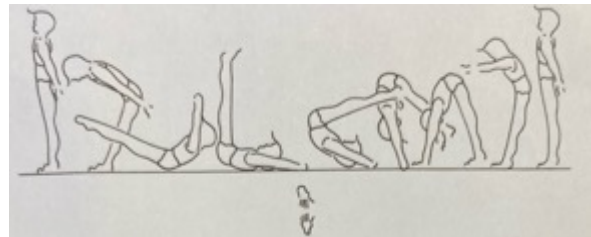
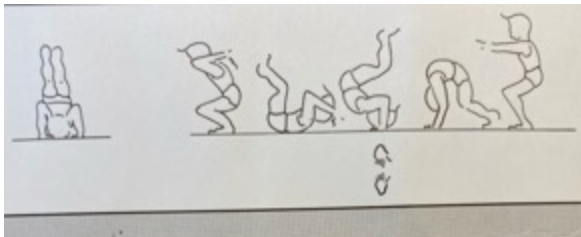
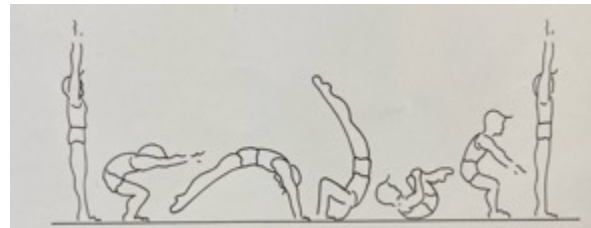
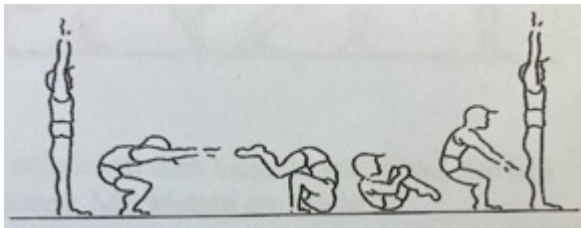
- Vorbereitung für Sprungrolle
- Ab Schwedenkasten über Handstand zur Rolle springen
- Variante: Sprungrolle via Reuterbrett auf dicke Matte
- Bewusstes Aufstehen auf dicker Matte, ohne Aufstützen der Hände
- Hilfestellung: beim Aufstehen, mit leichtem Aufziehen helfen



8. Finale: Rolle vorwärts / rückwärts am Boden

Material: 4 dünne Matten

- Den Kopf einrollen und die ganze Wirbelsäule bis zum Steissbein ganz rund machen
- Arme bleiben bei den Ohren
- Rollen über die obere Rückenpartie
- Der Kopf bleibt von der Vorbereitung über das Rollen bis zum Stand zwischen den Ohren
- Steigerungsform: bewusst auf gestreckte Arme / Beine achten



Fehlerbilder

