Rollen wie die Knollen aus „turnen und sport“, Pohl-Verlag, Celle www.Pohl-Verlag.com

Barbara Högele

„Rollen wie die Knollen“

Basiselement – die Rolle

1. Methodik – Schritt für Schritt

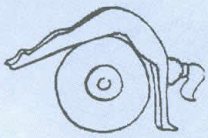
Beim Erlernen eines neuen Turnelementes sollte darauf geachtet werden, dass im methodischen Fortgehen immer nur ***ein*** neuer Aspekt dazukommt, da der/die Turner/in sonst überfordert würde.

Aus der Kerze über die Rückenschaukel aufstehen. Dabei darauf achten, dass der Rücken ***„rund“ bleibt***.

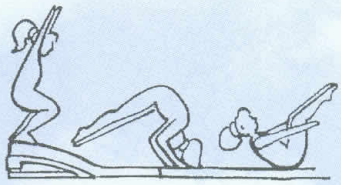
Aus der Position „Schubkarren“ abrollen. Dabei kann die gesamte Rollbewegung kontrolliert werden.

Aus der kleinen Rückenschaukel aufstehen, wobei die ***Beine so nah wie möglich an den Po*** gesetzt werden. Als Hilfsmittel kann ein Seil am Boden liegen, vor dem die Füße aufgesetzt werden sollen.

Aus dem Fersensitz Rolle vorwärts ***von einem kleinen Kasten oder Kastendeckel*** (Erleichterung durch Höhenunterschied). ***Voraussetzungen:*** Der/die Turnerin muss rund bleiben und selbständig aufstehen können.

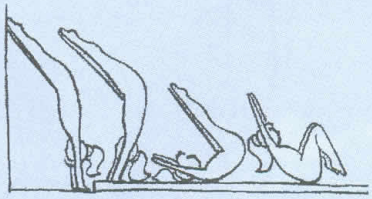


Aus der Bauchlage auf einer Mattenrolle ***über die gestreckten Arme*** abrollen.



Rolle vorwärts von einer leichten Erhöhung, z. B. von einem Sprungbrett. Beim Rollen hat der/die Turner/in ***genügend Schwung, um den Bewegungsablauf selbständig auszuführen.***

Rolle vorwärts von einer Weichbodenmatte. Zum einen ist das eine Erleichterung beim Aufstehen, zum anderen eine ***Erschwerung (Stabilisierung) der Bewegung durch einen weichen Untergrund.***

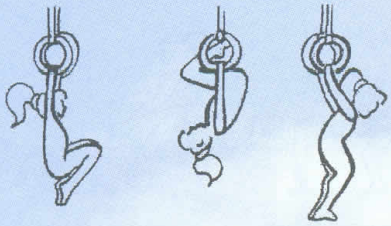


Abrollen aus dem Handstand (Schiffchen) gegen die Wand. ***Stabilisierung der Rolle durch eine veränderte Ausgangsposition*** (über Kopf).

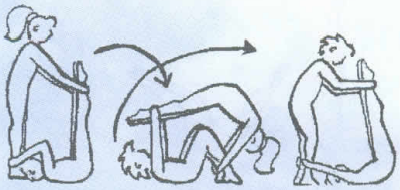
Verbesserung der Rolle vorwärts in Höhe und Weite. Der/die Turner/in führt die Rolle über einen Stab oder ein gespanntes Seil aus.

2. Rollbewegung und Partner-Rollen

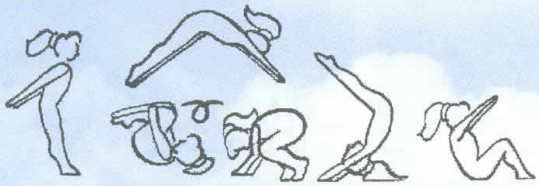
Das Rollen kann auch mal von einer ganz anderen Seite angegangen werden …



Rolle aus dem Hang an den Ringen vorwärts und rückwärts.



Partnerrollen



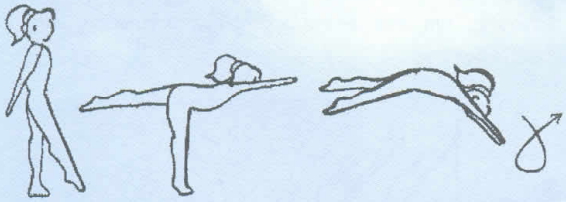
Flugrolle über eine in die entgegengesetzte Richtung geturnte Rolle.

Felgabzug aus dem Stütz am Reck.

3. Variationen der Rolle vorwärts

Aus der Standwaage freie Rolle vorwärts.

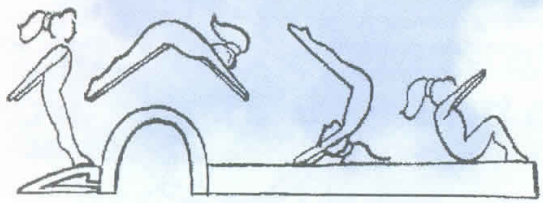
Rolle vorwärts aus dem Grätschstand. Anfangsposition = Endposition.



Einbeinig abgesprungene Flugrolle.

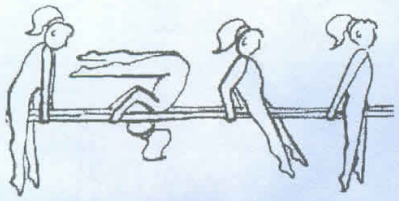
Freie Rolle vorwärts.

Aus dem Rumpfvorbeugen Rolle vorwärts und mit gestreckten Beinen aufstehen.



lugrolle über eine „Mattenhöhle" auf eine Weichbodenmatte.

Aus dem schräg gestellten Trampolin Rolle vorwärts auf einen Mattenberg.



m Parallelbarren Rolle vorwärts in den Grätschsitz.

Koordinationsübung zur Rolle: 3 Schritte im Rumpfvorbeugen gehen, Rolle vorwärts, 3 Schritte …

Von der Rolle rückwärts bis zur Felgrolle

evor man eine Rolle rückwärts beherrschen kann, ist es ratsam, zunächst die Rolle vorwärts zu erarbeiten, da für beide die gleichen raussetzungen benötigt werden.

s dem Sitzen auf einer erhöhten Position, z. B. Sprungbrett, die lle rückwärts turnen.

Grätschrollen rückwärts.

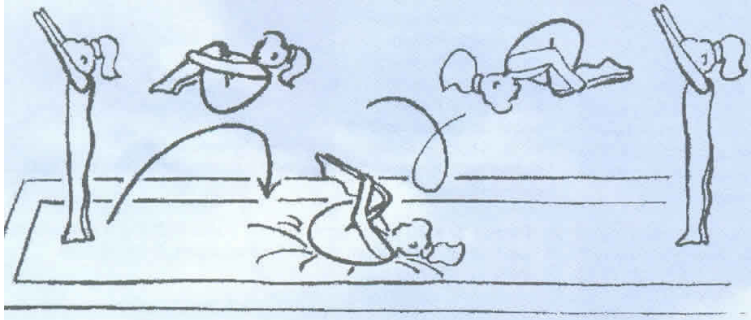
lle rückwärts auf eine erhöhte Unterlage, z. B. eine eichbodenmatte.

Aus dem Rumpfvorbeugen Rolle rückwärts mit gestreckten Armen und Beinen. Die Handstandposition wird in der Lernphase zunächst noch nicht erreicht.

kurs: Variationen Rolle rückwärts]

ungen, die einfach nur Spaß machen …

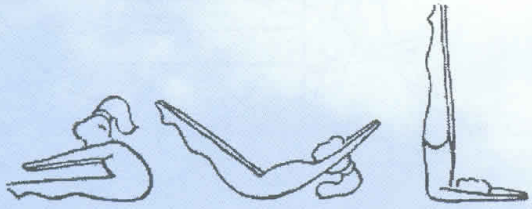
Schulterrolle rückwärts



Kugelsalto am großen Trampolin

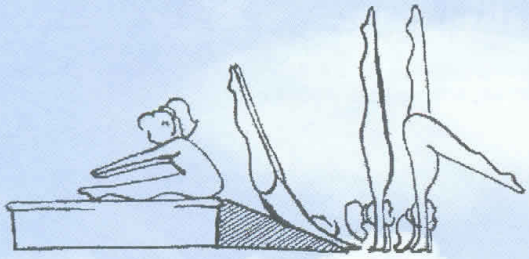
5. Die Felgrolle

Die Felgrolle als komplexer Bewegungsablauf bedarf nicht nur einer Vielzahl an Voraussetzungen, sondern auch der Technik. Anders wie bei der Rolle rückwärts in den Handstand bleiben die Arme und Beine während des gesamten Übungsablaufes gestreckt. Um die Technik dazu zu erlernen, kann man sich als Übungsleiter/Trainer einiger vorbereitender Übungen bedienen.

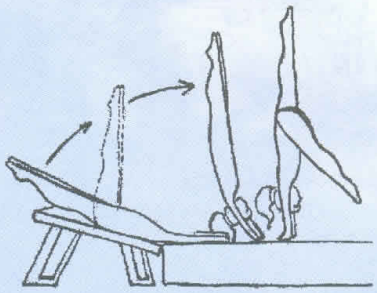


Vorübung zur Streckung der Hüfte: Aus dem Strecksitz über die Rückschaukel schnell in die Kerze (mit gestreckter Hüfte) kommen.

Erlernen des kontrollierten „Hinsetzens" mit gestreckten Beinen.



Erleichterung der Felgroll-Bewegung durch einen Höhenunterschied und eine schräge Ebene.



Verbesserung und Stabilisierung des Erreichens der Handstandposition aus dem Schiffchen durch Einsatz des Minitrampolins.

In eigener Sache ...

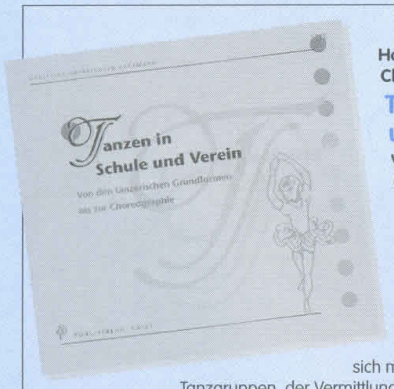
... sollte gesagt werden, dass die vorgeschlagenen Übungen nur ein Bruchteil aus dem Repertoire aller dazu möglichen Übungen sein können. So hat doch jeder Übungsleiter einen eigenen Weg gefunden, die Rolle vorwärts, rückwärts oder Felgrolle zu lehren.

Diese Sammlung an Übungen verfolgt im Wesentlichen die Absicht, dass Übungen, die vielleicht in Vergessenheit geraten sind, wieder aufleben und dass die Leserinnen und Leser diesen Artikel als Anstoß nehmen zum Nachdenken über Methodik und Technik von Grundelementen.

Viel Freude beim Lesen und Üben wünscht *Barbara Högele*.

■ ■ ■

Text und Zeichnungen: Barbara Högele



Hoffrichter-Zetzmann, Christine

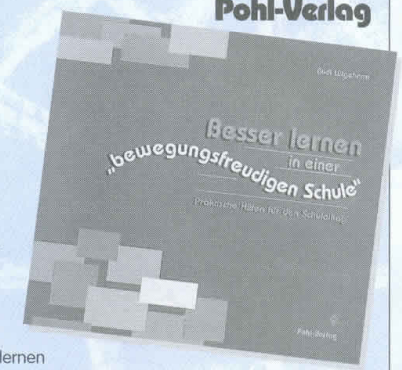
Tanzen in Schule und Verein

Von den tänzerischen Grundformen bis zur Choreographie

Mit dieser Veröffentlichung spricht die Autorin ÜbungsleiterInnen, KindergärtnerInnen sowie LehrerInnen mit der Zielrichtung an, sich mit der Einrichtung von Tanzgruppen, der Vermittlung von Grundelementen des Tanzens, mit Tanzgestaltungen zu beschäftigen, eigene Ideen einzubringen und alles in die Tat umzusetzen. Die Anregungen im Theorieteil und die Tanzgestaltungen im Praxisteil sollen dazu eine Hilfe sein.

Format 21 x 20 cm // Broschur mit Fadenheftung // Umschlag vierfarbig // 132 Seiten // 108 Fotos // 162 Skizzen // **16,80 EUR**
ISBN 3-7911-0219-2

Pohl-Verlag



Lütgeharm, Rudi

Besser lernen in einer „bewegungsfreudigen Schule"

Praktische Hilfen für den Schulalltag

Bewegtes Lernen erzielt viele positive Wirkungen auf die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern. Kindliches Lernen heißt lernen mit dem ganzen Körper und all seinen Sinnen. Dieser praktische Ratgeber enthält über 200 Beispiele, um Kinder das Lernen zu vereinfachen.

Format 21 x 20 cm // Broschur mit Fadenheftung // Umschlag vierfarbig // 84 Seiten // 149 Zeichnungen // **10,30 EUR**
ISBN 3-7911-0226-5