

Rollen und Drehen an Geräten

Text: Michael Aebischer / st
Fotos: Michael Aebischer



Die Schülerinnen und Schüler...

- » können Roll- und Drehbewegungen unter erschwerten Bedingungen ausführen.
- » können Hilfsgriffe und Sicherheitsmassnahmen situationsgerecht anwenden.
- » können sich in Wagnissituationen realistisch einschätzen.



An verschiedenen Geräten lösen die Schülerinnen und Schüler Aufträge zum Rollen und Drehen. Die Aufgabe besteht darin, möglichst viele der gestellten Herausforderungen zu bewältigen, aber auch den anderen zu helfen und

einander gegenseitig zu sichern. Differenzierende Aufgabenstellungen auf den Postenkarten ermöglichen sowohl ein Üben in Gruppen als auch individuelles Trainieren, dienen zur Selbsteinschätzung und fördern das selbstständige Arbeiten.

Die gleiche Bewegung an verschiedenen Geräten üben

Im Zentrum der Unterrichtseinheit steht die Teilkompetenz Rollen und Drehen an unterschiedlichen Geräten. Diese Teilkompetenz soll durch das Üben derselben Bewegung an verschiedenen Geräten aufgebaut werden.

Auf diese Weise soll es gelingen, eine gelernte Bewegung auf eine andere Anwendungssituation zu übertragen. Eine wichtige Erfahrung ist, dass eine kompakte Haltung in Päcklistellung bei vielen Bewegungen die Drehung begünstigt.

An verschiedenen Geräten lösen die Schülerinnen und Schüler die vielfältigen Aufgaben zum Rollen und Drehen mittels Postenkarten. Zur Differenzierung der Aufgabenstellungen sind mögliche Erleichterungen und Erschwerungen formuliert. Die Schülerinnen und Schüler lösen möglichst viele der gestellten Aufgaben, helfen und sichern aber auch die anderen. Es sollen alle Schülerinnen und Schüler aktiv sein und sich als Ausführende oder Sichernde in der Lernzone befinden.

Die Aufgabe der Lehrperson besteht darin, die Schülerinnen und Schüler beim Üben möglichst gut zu unterstützen und sie mit Empfehlungen zu erleichternden und erschwerenden Aufgabenstellungen optimal zu fördern. Die Selbsteinschätzung auf den Postenkarten fördert die Selbstreflexion.

Sobald die Schülerinnen und Schüler eine Auswahl an Übungen sicher beherrschen, können sie diese zu einer Bewegungsverbinding zusammenhängen. Bei der Zusammenstellung können sie ihre eigenen Stärken berücksichtigen. Es geht nicht darum, möglichst schwierige Übungen zu turnen, sondern die gewählten Bewegungsteile harmonisch miteinander zu verbinden und eine fließende, genaue Ausführung zu trainieren.



Boden: Rolle vorwärts

Material: 2 dünne Matten

Erleichterung: auf schiefer Ebene

Erschwerung: Sprungrolle

- Ich beherrsche die Rolle vorwärts.
- Ich beherrsche die Rolle vorwärts auf der schiefen Ebene.
- Ich muss noch üben.



Boden: Rolle rückwärts

Material: 2 dünne Matten

Erleichterung: auf schiefer Ebene

Erschwerung: Streuli, aus der Rolle rückwärts zum Handstand aufstossen

- Ich beherrsche die Rolle rückwärts.
- Ich beherrsche die Rolle rückwärts auf der schiefen Ebene.
- Ich muss noch üben.



Boden: Salto vorwärts mit Hilfe

Achtung: für Helfergriffe die Lehrperson fragen
Material: 2 dünne Matten, zweiteiliger Kasten

Erleichterung: mit zusätzlicher Hilfe bei den Beinen oder vom zweiteiligen Kasten ausführen
Erschwerung: ohne Kasten

- Ich beherrsche den Salto vorwärts mit Hilfe.
- Ich beherrsche den Salto vorwärts mit zusätzlicher Unterstützung.
- Ich muss noch üben.



Boden: Salto rückwärts mit Hilfe

Achtung: für Helfergriffe die Lehrperson fragen
Material: 2 dünne Matten, Wand oder Sprossenwand

Erleichterung: mit Wand oder Sprossenwand
Erschwerung: –

- Ich beherrsche den Salto rückwärts mit Hilfe ohne (Sprossen-)Wand.
- Ich beherrsche den Salto rückwärts mit Hilfe der (Sprossen-)Wand.
- Ich muss noch üben.



Ringe: Rolle rückwärts aus dem Stand

Material: 2 dünne Matten, schulterhohe Ringe

Erleichterung: mit Hilfe
Erschwerung: an den hohen Ringen, aus dem Kniestand

- Ich beherrsche an den Ringen die Rolle rückwärts aus dem Stand.
- Ich beherrsche an den Ringen die Rolle rückwärts mit Hilfe.
- Ich muss noch üben.



Ringe: Rolle vorwärts aus dem Stand

Material: 2 dünne Matten, schulterhohe Ringe, Kasten

Erleichterung: ab Kastenteil
Erschwerung: an den hohen Ringen

- Ich beherrsche an den Ringen die Rolle vorwärts aus dem Stand.
- Ich beherrsche an den Ringen die Rolle vorwärts vom Kastenteil.
- Ich muss noch üben.



Boden: Handstand abrollen

Material: 2 dünne Matten

Erleichterung: in den Handstand heben lassen

Erschwerung: in fließender Bewegungsverbindung

- Ich beherrsche das Abrollen aus dem Handstand.
- Ich beherrsche das Abrollen aus dem Handstand mit Hilfe.
- Ich muss noch üben.



Reck: Felgaufschwung

Material: 2 dünne Matten, Reck, Physioball

Erleichterung: Felgaufschwung am tiefen Reck mit dem Physioball

Erschwerung: ohne Hilfe, am hohen Reck

- Ich beherrsche den Felgaufschwung ohne Hilfe.
- Ich beherrsche den Felgaufschwung mit dem Physioball.
- Ich muss noch üben.



Barren: Abrollen vom Barren zum Stand

Material: 2 dünne Matten, 1 Barren

Erleichterung: mit Hilfe

Erschwerung: in fließender Bewegungsverbindung

- Ich beherrsche das Abrollen vom Barren zum Stand.
- Ich beherrsche das Abrollen vom Barren mit Hilfe.
- Ich muss noch üben.



Barren: Aufrollen vom Reutherbrett auf den Barren

Material: 2 dünne Matten, 1 Barren, 1 Reutherbrett

Erleichterung: mit Hilfe

Erschwerung: ohne Reutherbrett

- Ich beherrsche vom Reutherbrett das Aufrollen auf den Barren.
- Ich beherrsche das Aufrollen auf den Barren mit Hilfe.
- Ich muss noch üben.