

Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

Kreative Ideen und Konzepte inkl. fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht

Thema: Sport

Titel: Der Roll-Laden - Angebote zum Üben der Rolle vorwärts (21 S.)

Produkthinweis zur »Kreativen Ideenbörse Grundschule«

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus der »Kreativen Ideenbörse Grundschule« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrene Pädagoginnen und Pädagogen neue Unterrichtsideen zu aktuellen Themen – abgestimmt auf die neuesten Lehr- bzw. Bildungspläne und Rahmenrichtlinien – für verschiedene Reihen der Ideenbörse.

Die Kreativen Ideenbörsen Grundschule bieten Ihnen praxiserprobte Unterrichtsideen für Jahrgangsstufe 1 bis 4 mit vielfältigen Materialien und Kopiervorlagen: z.B. Arbeitsblätter, Bastelanleitungen, Liedern, Farbvorlagen u.v.m.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.edidact.de/grundschule.

Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien in Klassensatzstärke zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@edidact.de

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

www.edidact.de | www.mgo-fachverlage.de






4.1.5 Der Roll-Laden – Angebote zum Üben der Rolle vorwärts

Sabine Karoß

Lernziele:

Die Schüler sollen

- die Rolle vorwärts in vielfältigen Situationen üben,
- dabei die Bewegungsmerkmale der Rolle vorwärts ausprägen,
- sich eigenständig für ein Übungsangebot gemäß ihrem Vermögen entscheiden,
- die Bewegungs- und Laufwege an den Übungsgelegenheiten beachten.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Kommentare und Materialien
<p>1. Hinführung</p> <p>Haben die Schüler die Halle betreten und sich versammelt, bittet die Lehrkraft sie die Matten aufzubauen.</p> <p><i>„Wisst ihr noch, wie eine Matte getragen wird? Richtig, zu viert: An jeder Ecke fasst ein Schüler an – so kann die Matte gemeinsam von allen getragen werden.“</i></p> <p> Es finden sich jetzt immer vier Schüler zusammen und holen eine Matte. Sie legen sie an einen beliebigen Platz innerhalb des Volleyballfelds und setzen sich darauf.</p> <p>Anhand der folgenden Aufgaben werden die für die Rolle vorwärts notwendigen Lernvoraussetzungen wiederholt.</p> <p>Stützen und Schaukeln – Grundform</p> <p><i>„Alle Schüler bewegen sich um die Matten herum. Achtet darauf, dass ihr keine Matte berührt und mit niemandem zusammenstoßt.“</i></p> <p><i>Klatsche ich so: LANG – LANG, dann macht ihr dort wo ihr seid, drei Hockstützsprünge hintereinander.</i></p> <p><i>Klatsche ich aber so: KURZ – KURZ – LANG, dann sucht ihr euch einen Platz an der langen Seite einer Matte und macht drei Rückenschaukeln hintereinander und steht wieder auf.“</i></p> <p> Die Art der Fortbewegung um die Matten herum kann verändert werden: Hüpfen, galoppieren, Laufen mit Anfersen etc.</p>	<p> Es empfiehlt sich, die Stunde barfuß durchzuführen.</p> <p> Es sollten so viele Matten aufgebaut werden wie Schüler an der Längsseite einer Matte nebeneinander üben können (z. B. drei Schüler pro Matte bei 24 Schülern = 8 Matten).</p> <p> Bewegungsbilder Hockstützsprung und Rückenschaukel 4.1.5/M 1 a und 1 b</p>

4.1.5 Der Roll-Laden

**„Wer kann nach der dritten Rückenschaukel wieder in den Hockstand kommen ohne die Hände zu benutzen?“

**Schüler, die die obige Aufgabe lösen, können weiter gefordert werden:

„Bei der dritten Rückenschaukel die Beine hinter dem Kopf strecken (Umkehrposition) und während der Rückrollbewegung so lange wie möglich gestreckt halten. Erst zum Aufstehen in den Hockstand die Beine schnell anbeugen.“

Werden diese beiden Bewegungsformen in ihrer Grundform beherrscht, können sie auch in einen rhythmischen Ablauf eingebunden werden, der höhere Anforderungen an die Bewegungssteuerung stellt.

Stützen und Schaukeln – mit Bewegungsbegleitung

Die Elemente Fortbewegung, Rückenschaukel und Hockstützsprung werden zu einem sich wiederholenden Ablauf zusammengesetzt. Ziel ist eine flüssige Verbindung der Elemente.

„Lauf – lauf – lauf – lauf – lauf – lauf –
tiiiief – schau-ke! – schau-ke! – schau-ke! – steh und –
stütz-sprung – stütz-sprung – stütz-sprung – und ...“

Erläuterung der Bewegungsbegleitung:

lauf – die gewählte Bewegungsgrundform

tiiiief – der Schüler steht rücklings zur Matte und federt in den Hockstand

schau-ke! – in Richtung Kopf – in Richtung Füße schaukeln

ste! und – auf beiden Füßen in den Hockstand kommen und mit den Händen vorgreifen

stütz-sprung – auf die Hände springen – dann die Beine springend an die Hände bringen

und – hochfedern und einen flüssigen Übergang zur Fortbewegung finden



**Liegen die Matten durcheinander, stellt dies höhere Anforderungen an die Orientierungsfähigkeit der Schüler, wenn sie den zeitlichen Ablauf einhalten wollen.

*Erleichtert werden die Anforderungen an die Orientierungsfähigkeit, wenn die Matten in zwei Bahnen nebeneinander ausgelegt werden.



Die letzte Aufgabe schließt mit der Aufforderung, dass sich die vier Schüler, die zu Anfang gemeinsam Matten aufgebaut haben, wieder auf „ihrer“ Matte zusammenfinden und sich dort setzen.



Variante Rückenschaukel 4.1.5/M 2



Die Anzahl der Wiederholungen der einzelnen Elemente sollte die Lehrkraft in Abhängigkeit vom verfügbaren Raum, der Orientierungsfähigkeit der Schüler sowie dem Vermögen, sich schnell auf andere Bewegungen einzustellen, wählen.

Die Bewegungsbegleitung wird im Tempo dem Vermögen der Schüler angepasst rhythmisiert gesprochen.



Organisation Stützen und Schaukeln 4.1.5/M 3

2. Erarbeitung

Die Lehrkraft hat aus dem Angebot die für die Schüler adäquaten Stationen ausgewählt und lässt sie in ausreichender Anzahl aufbauen.

Jede Gruppe erhält von der Lehrkraft eine Stationskarte. Auf der Karte sind die notwendigen Geräte vermerkt. Die Gruppe holt die zusätzlich zu den Matten benötigten Geräte und baut die Station an dem von der Lehrkraft genannten Ort auf.

Übungsstationen Rolle vorwärts

Jede der folgenden Stationen zum Thema Rolle vorwärts hat einen Übungsschwerpunkt.

Station 1: Bergab geht's leichter

Bei noch nicht ausreichend eingerolltem Rumpf erleichtert die Schräge das Rollen.

**„Du beginnst auf der schrägen Matte. Turne aus dem Hockstand eine Rolle vorwärts die Schräge hinunter. Stehe auf, ohne die Hände auf der Matte abzustützen.“*

***„Du beginnst vor der schrägen Matte. Turne eine Rolle vorwärts die Schräge hinunter. Stehe auf, ohne die Hände auf der Matte abzustützen.“*



Schülern, die beim Einrollen des Rumpfes den Kopf noch nicht integrieren, kann mit einem Bohnensäckchen zwischen Kinn und Brust geholfen werden, den „richtigen Ort“ (Hinterkopf – Nacken) für die Mattenberührung zu finden.

Station 2: Drunter gibt's was zu sehen

Die erhöhte Ausgangsposition erlaubt ein stützendes Hineintragen in die Rolle und das Bild unter der Bank fordert ein verstärktes Einrollen des Kopfs. Die schwierigere Variante unterstützt die Streckung der Beine während der Rollbewegung.

**„Du beginnst im Fersensitz auf der Bank. Setze die Hände auf die Matte und rolle dich so weit ein, dass du dich in dem Spiegel unter der Bank sehen kannst und du mit dem Hinterkopf/Nackel die Matte berühren wirst. Turne nun die Rolle und stehe auf, ohne die Hände auf die Matte zu setzen.“*

***„Du beginnst im Fersensitz auf der Bank. Setze die Hände auf die Matte und rolle dich so weit ein, dass du dich in dem Spiegel unter der Bank sehen kannst und du mit dem Hinterkopf/Nackel die Matte berühren wirst. Turne nun die Rolle. Lass deine Füße so lange wie mög-*



Geräte, die schlecht zugänglich lagern, sollten vor Stundenbeginn von der Lehrkraft in der Halle bereitgelegt werden, so dass sie von den Schülern selbstständig transportiert werden können.



Station 1: Bergab geht's leichter 4.1.5/M 4



- 1 Sprungbrett oder Keil
- 2 Matten
- Bohnensäckchen



Station 2: Drunter gibt's was zu sehen 4.1.5/M 5



- 1 Bank
- 1 Matte
- 1 Spiegel oder 1 Abziehbild

Der Spiegel bzw. das Abziehbild wird an die Unterseite des Bankblatts geklebt (mit on & off strips).

4.1.5 Der Roll-Laden

lich auf der Bank (wenn du die Beine lang machst, dann bleiben sie am längsten auf der Bank). Dann beuge die Beine schnell an und stehe auf, ohne die Hände auf die Matte zu setzen.“

Station 3: Von einer kleinen Anhöhe hinabrollen

Der kleine Kasten fordert ein stützendes Hineintragen in die Rolle und gleichzeitig erleichtert die Schräge das Rollen. Die schwierigere Variante unterstützt die Streckung der Beine während der Rollbewegung.

*, „Du beginnst im Fersensitz auf dem kleinen Kasten. Setze die Hände auf die Matte und turne die Rolle. Stehe auf, ohne die Hände auf die Matte zu setzen.“

** „Du beginnst im Fersensitz auf dem kleinen Kasten. Setze die Hände auf die Matte und turne die Rolle. Lass aber deine Füße so lange wie möglich auf dem Kasten (wenn du die Beine lang machst, dann bleiben sie am längsten auf dem Kasten). Dann beuge die Beine schnell an und stehe auf, ohne die Hände auf die Matte zu setzen.“

Station 4: Von einer großen Anhöhe hinabrollen

Der große Kasten fordert ein stützendes Hineintragen in die Rolle und gleichzeitig erleichtert die Schräge das Rollen. Die Höhe des Kastens unterstützt das Strecken der Beine während der Rollbewegung.

„Du beginnst in der Bauchlage auf dem großen Kasten. Setze die Hände auf die Matte und turne die Rolle. Lass deine Beine so lange wie möglich gestreckt. Dann beuge sie schnell an und stehe auf, ohne die Hände auf die Matte zu setzen.“

Station 5: ... und aufsteh'n!

Der Geräteaufbau unterstützt das Anbeugen der Unterschenkel in der zweiten Rollphase.

*, „Stelle dich rücklings an den Kastendeckel. Senke dich in den Hockstand und rolle zurück in die Umkehrposition (Beine hinter den Kopf). Nun rolle wieder vor und beuge die Unterschenkel so spät wie möglich an. Setze die Füße auf den Boden und richte dich auf – ohne dich mit den Händen auf dem Kasten abzustützen.“

** „Beginne im Hockstand auf dem Kastendeckel und überprüfe den Abstand zum Ende der Deckel. Turne nun eine Rolle und setze die Füße am Ende der Rolle auf den Boden und richte dich schnell auf – ohne dich dabei mit den Händen auf dem Kasten abzustützen.“

**Station 3: Von einer kleinen Anhöhe hinabrollen 4.1.5/M 6**

- 1 kleiner Kasten
- 1 Sprungbrett oder Keil
- 1 Matte

**Station 4: Von einer großen Anhöhe hinabrollen 4.1.5/M 7**

- 1 großer Kasten (1 oder 2 Kastenteile – je nach Größe der Schüler)
- 1 Sprungbrett oder Keil
- 1 Matte

**Station 5: ... und aufsteh'n! 4.1.5/M 8**

- 1-2 Kastendeckel