

Methodik Rollbewegungen – Rolle vorwärts und rückwärts (AK T014)

Ergänzungen Rainer Jordan zu Script Axel Fries

Rolle vorwärts

Wichtig für das Erlernen der Rolle vorwärts ist, dass man sie deutlich von einem „Purzelbaum“ unterscheiden kann. Richtiges Aufsetzen der Hände, weites Vorbeugen des Kopfes, rundes Rollen über den Rücken, geschlossene Beine, Aufstehen ohne Benutzen der Hände. Jede einzelne Bewegung muss durch das Angebot und ausreichendes Üben von methodisch gut durchdachten Vorübungen erlernt werden.

1. Rückenschaukel (die Hände halten dabei die Knie fest, um die Bauchmuskulatur zu unterstützen).
2. Rückenschaukel, ohne dass die Hände die Knie festhalten, dadurch wird die Bauchmuskulatur mehr gekräftigt.
3. Parallel zu Übung 2.: beim Üben der Rückenschaukel werden jeweils beim Vorrollen die Füße nah an den Po gezogen und die Hände weit nach vorn gestreckt, so dass der Po von der Matte bei jedem Vorrollen abhebt. Damit wird das Aufstehen ohne Benutzen der Hände geübt.
4. Rückenschaukel in die „Kerze“, Hüfte gestreckt, Arme an den Ohren; Abrollen und spätes Anhocken der Beine, Hände weit nach vorn gestreckt.
5. wie 4. aber jetzt steht ein Helfer am Ende der Matte (je nach Länge der Matte auch hinter der Matte oder etwas weiter entfernt) und streckt die Hände nach vorn. Das turnende Kind streckt dem Helfer beim Aufstehen seine Hände entgegen. Dadurch verschiebt sich der Schwerpunkt weit nach vorne und die meisten Kinder können sofort ohne Benutzen der Hände aufstehen. Falls es nicht gelingt, hilft der Helfer durch Ziehen an den Händen ein wenig nach.
6. wie 5. aber statt Hände zu ergreifen und sich hochziehen zu lassen, selbst nach hingehaltenem Gegenstand (Ball, Stab, Seil, Stofftier etc.) greifen.
7. Knien auf einer Bank, Hände direkt vor die Bank setzen, den Kopf weit unter die Bank beugen („schau nach, ob unter der Bank ein Kaugummi klebt“), und Rollen auf eine Matte. Die Position der Hände wird durch eine Kreidemarkierung gezeigt.
8. Für „Angsthasen“: Vierfüßlerstand auf einem Weichboden (Hände und Füße bilden ein hüft- bzw. schulterbreites Quadrat – evtl. Kreidemarkierung). Ein 2. Kind steht hinter dem Turnenden und streckt eine Hand nach vorne, so dass der Turnende zwischen seinen Beinen hindurch die Hand anschauen und sagen muss, wieviele Finger mit der Hand gezeigt werden – dabei bewegt sich die Hand immer weiter nach oben, bis der Turnende das Übergewicht bekommt und „unfreiwillig“ in die Rolle überfällt.
9. Rolle vorwärts auf einem Mattenstapel (2-4 Matten übereinander), eine Bodenturnmatte davor. Gesäß an Mattenkante, Füße setzen nach der Rollbewegung auf der Bodenmatte auf – durch „Treppe“ kommt man leichter in den Stand.
10. Rolle vorwärts auf einer „schiefen Ebene“ (aus einem Sprungbrett und einer Bodenturnmatte). Die Position der Füße, der Hände und des Kopfes zwischen Händen und Füßen wird durch Kreide markiert.
11. Rolle vorwärts auf einer schiefen Ebene, aber ohne die Kreidezeichnung.
12. Rolle vorwärts auf einer flachen Matte. Ausgangsposition: aufrechter Stand, Arme an den Ohren, Knie beugen (90°), Arme nach vorn strecken, Rücken leicht rund machen und Hände auf die Matte aufsetzen (weit nach vorne), Beine strecken und abstoßen, über feste, gebeugte Arme und runden Rücken zur Rolle vorwärts mit Aufstehen ohne Hände.
13. Rolle vorwärts mit Strecksprung.
14. Falls ungünstige Proportionen oder Unbeweglichkeit im Nacken-/Brustwirbelbereich bestehen, bietet sich die Rolle zwischen einer „Kastendeckelgasse“ an. Hierzu zwei Kastendeckel in „V-Form“ auf Turnmatte stellen, der Kopf wird von der geöffneten Seite zwischen die Kastendeckel gesteckt und die Rolle ohne Belastung des Nackenbereiches durchgeführt.

Rolle rückwärts

Es gab in der Vergangenheit viele Diskussionen, ob die Rolle rückwärts in der Schule „verboten“ werden soll, weil sie „so verletzungsgefährlich“ sei. Man verbietet ja auch nicht die Bruchrechnung, nur weil so viele Kinder Probleme damit haben... also: ran an die Rolle. Wichtig sind die richtigen und ausreichend häufig geübten methodischen Schritte:

1. Rückenschaukel (die Hände halten dabei die Knie fest, um die Bauchmuskulatur zu unterstützen). Diese Übung ist identisch zu Übung 1. der Rolle *vorwärts*.
2. Sitzen rücklings an einer Wand, die Hände werden an den Ohren vorbei nach hinten zur Wand geführt, um die Handhaltung bei der Rolle rückwärts zu üben. Leicht gegen Wand drücken. Ellbogen zeigen nach vorne.
3. Rückenschaukel mit Setzen der Hände neben die Ohren. Diese Übung kann mit Übung 2. bis 4. der Rolle *vorwärts* kombiniert werden.
4. Aus dem Sitz an der geschlossenen und hochgelegten Seite einer V-förmigen Kastendeckelgasse, Rolle rückwärts und Kopf in die Gasse stecken, Hände stützen auf je einem Kastendeckel auf. Durch schiefe Ebene sowie Treppe wird die Landung auf den Füßen erleichtert. Kann sehr oft geübt werden, da keine Belastung auf der Halswirbelsäule! Gut für das Erlernen des richtigen Handaufsatzes.
5. Rolle rückwärts in einer flachen V-förmigen Kastendeckelgasse (ebene Fläche) mit aktivem Herausstützen über die Arme.
6. Rolle rückwärts mit Hilfe (an der Hüfte) auf einer schiefen Ebene (Sprungbrett und Bodenturnmatte).
7. Rolle rückwärts ohne Hilfe auf einer schiefen Ebene.
8. Rolle rückwärts auf einer flachen Ebene (zuerst mit, dann ohne Hilfe).
9. Rolle rückwärts mit Landung der Füße auf einem kleinen Mattenberg, der mit zunehmender Übungshäufigkeit etwas erhöht werden kann. Damit wird der Druck der Hände auf den Boden verstärkt. Gute Stützkraftübung!
10. Nach großer Übungszahl wird der kleine Mattenberg entfernt (nicht Schritt für Schritt wieder abbauen, sondern ganz entfernen).

Die Hilfe sollte so kurz und so wenig wie möglich sein, denn das Kind sollte nicht durch eine gute Hilfe, sondern durch eine gute methodische Vorbereitung die Rolle erlernen.

Achtung: Übermäßige Hilfe ist eine Lernverhinderungsmaßnahme! Bei der einzusetzenden Hilfe ist darauf zu achten, dass die Halswirbelsäule durch Anheben des Kindes an der Hüfte entlastet wird. Wahlweise können sich Kinder ab der 2. Klasse auch gegenseitig mit einem Gymnastikstab in der Hüftbeuge helfen.

Literaturangaben:

Fries, A. und Schall, R.: Kinderturnen – Die Geräte lernen uns kennen; Fries, Axel: Kinderturnen im Grundschulalter; Fries, A. und Schall, R.: Gerättturnen? Klar macht das Spaß! Erschienen und erhältlich bei Buchverlag Axel Fries, Am hohen Stein 28, 56218 Mülheim-Kärlich. Tel.: 0261-280094, Fax: 0261-280944, e-Mail: buchverlag@mam-marketing.de, Internet: www.MAM-Marketing.de.