

## Erst stützen, dann rollen ...

PD Dr. Swantje Scharenberg

### Zutaten:

- Kleine Kästen
- Große Kästen
- Turnmatten
- Weichbodenmatten

### Zubereitung:

Vorabdruck unter Verzicht der Fotos aus: Scharenberg, S. (2010): „Keine Angst vor Barren, Reck & Co. Gerätturnen in der Primarstufe.“ Limpert Verlag, Wiebelsheim

Rollen – egal ob vorwärts oder rückwärts ausgeführt - sind Elemente, die nahezu überall gleich in den Methodikbüchern vorgestellt werden. Dort ist zu lesen: wir bauen eine schiefe Ebene auf und lassen die Kinder sich dort herunterrollen. Was durch diese Übung mit hohem Aufforderungscharakter erreicht werden soll, ist, dass die Bewegungserfahrung *Rollen* gemacht wird, leider meist eine – bei diesem Aufbau - für Kopf und Nacken sehr schmerzliche Erfahrung. Denn anstatt die Hände und Arme zur Unterstützung einzusetzen, wird von den Übenden einfach aus einer kleinen Hockposition der Kopf – wenn überhaupt - auf die Brust genommen, manchmal sogar noch in Schiefelage auf die Seite, die Arme werden ganz vergessen. Der Körper wird bestenfalls zur Kugel, die durch die abschüssige Bahn immer mehr Geschwindigkeit bekommt und unkontrollierbar wird.

Offensichtlich werden wir vom Begriff „Rolle“ geblendet und erkennen dabei gar nicht die Wichtigkeit des Stützes für die Bewegungsausführung: Die Rolle ist ein Stützelement, was leider viel zu häufig vergessen wird, und sollte als ein solches vermittelt werden, auch und insbesondere, um den Nacken nicht zu sehr zu belasten.

Hier kommt die Alternativmethodik für die **Rolle vorwärts:**

Zunächst zum Stützen, also zur Stützkraft, die Handgelenke, Arm- und Brustmuskulatur sowie den Schultergürtel beansprucht.

Ein drei- bis vierteiliger Kasten (entsprechend der Körpergröße der Kinder) wird längs vor zwei parallel und kopfbreit gestellte kleine Kästen gestellt, ein weiterer kleiner Kasten wird direkt an die kleinen Kästen quer daran gestellt. Unten an dem mehrteiligen Kasten wird ein Klebebild befestigt – diese Information bekommen zumindest die Kinder. Nun geht es darum, aus der Bauchlage auf dem mehrteiligen Kasten sich auf den beiden kleinen Kästen mit den Händen abzustützen und nach dem Klebebild zu suchen. Dabei gehen die Kinder in die maximale Armbeugung und trainieren so das Stützen. Da sie den Anreiz haben, wirklich das Bild zu sehen, halten sie mehrere Sekunden diese die Kraftausdauer schulende Position. Dann schieben sie durch das Strecken ihrer Arme sich wieder zurück in die stabile Bauchlage auf dem mehrteiligen Kasten. Beim Folgedurchgang gibt der Lehrer den Tipp, dass sich das Bild im Inneren des Kastens befindet. Selbst hier strengen sich die Kinder erneut an und haben damit einen hohen Trainingseffekt.

Eine weitere Übung zur Stützkraftschulung, die jedoch erst nach einer Kompensationsbewegung (um die Handgelenksbelastung zu verringern) wie beispielsweise Hangeln an der Reckstange oder am Parallelbarren (wird von den Kindern bevorzugt) erfolgen sollte, wird an der Wand durchgeführt. Dazu werden direkt vor die Wand feste

Turnmatten gelegt. Die Kinder bekommen nun die Aufgabe vorlings, also mit dem Gesicht zur Wand vor dieser mit den Händen auf der Turnmatte zu stützen, hier hilft es den Kindern, wenn auf der Matte ein Kreidestrich den Handaufsatz vorgibt, und mit den Füßen an der Wand hochzulaufen, so weit wie sie sich trauen. Durch die Hände, die am Boden stützen, und die Füße, die an der Wand „stehen“, entsteht ein Torbogen, durch den ein anderes Kind hindurch krabbeln kann. Sind die Kinder schon geübter, kann sogar in der Handstützposition ein anderes Kind durch den Torbogen hindurch wandern. Wenn die Handgelenke weniger belastet werden sollen und eher Wert auf Schulung der Mittelkörperkraft gelegt werden soll, wandern die Kinder im Wandhandstand mit den Händen maximal weit weg von der Wand und bemühen sich, diese Position 10 sec. zu halten. Diese Übung ist sehr kraftraubend und sollte stets genügend mit Matten abgesichert sein, da bei plötzlicher Kraftlosigkeit die Kinder sich einfach fallen lassen, ohne sich über mögliche Landealternativen Gedanken zu machen.

Da die folgende Übung die Stützkraft nicht belastet, kann diese sofort angeschlossen werden.

Es ist die Rückenschaukel. Diese kann auf der Matte oder auch auf einem weichen Untergrund wie einem Trampolin ausgeführt werden. Ziel ist zu erfahren, wie der eigene Rücken ganz rund gemacht werden kann und der Kopf achsengerecht zur Brust gebracht wird (Die Kopfhaltung sollte die Haltung der Wirbelsäule bestimmen: Ist der Kopf extrem im Nacken, nimmt die Wirbelsäule eine Hohlkreuzstellung ein, ist er auf der Brust, rundet sich der gesamte Rücken. Es hilft, bei der Anleitung zu betonen, dass der Kopf auf die Brust genommen werden soll. Ggf. kann auch ein Kuscheltier, ein weicher Ball (Softball) oder etwas Ähnliches zwischen Oberschenkel und Bauch bei der Rückenschaukel eingeklemmt werden.). Dabei ist darauf zu achten, dass die Kinder harmonisch über den Rücken rollen und keine deutlichen Geräusche zu hören sind, die die Betonung von Aufprall auf den Schultergürtelbereich und das Becken wiedergeben.

Der nächste Schritt für die Rolle vorwärts wäre nun, die Rückenschaukel mit dem Aufstehen, also Rotation mit Translation zu kombinieren. Aus dem Sitz auf dem Rand eines Mattenberges (ca. 5 Matten übereinander), die Füße stehen auf dem tieferen Bodenniveau, führen die Kinder die Rückenschaukel aus, der Höhenunterschied zwischen Füßen und Körperschwerpunkt verhilft allen Kindern, das Aufstehen realisieren zu können. Nach und nach wird der Mattenberg abgebaut bzw. eine Mattentreppe daraus gezaubert, um verschiedene Leistungsanforderungen zu schaffen. Je mehr der Mattenberg abgebaut ist, desto besser muss die Rollbewegung ausgeführt werden, um ein Aufstehen zu ermöglichen. Es sollte dabei darauf geachtet werden, dass kein Handaufsatz als Aufstehhilfe erfolgt.

Jetzt wird die Rolle vorwärts unter erleichterten Bedingungen als Gesamtbewegung ausgeführt, mit dem Ziel, bewusst zu stützen und den Schwerpunkt über die Rückenkraft anheben zu lernen. Dazu wird der vorher bereits genutzte Aufbau mit dem mehrteiligen Kasten und den drei kleinen Kästen erneut genutzt. Aus der Bauchlage auf dem hohen Kasten wird erneut auf den beiden kleinen parallel stehenden Kästen gestützt, dann werden die Arme gebeugt und es erfolgt das kontrollierte Abrollen mit Landung auf dem kleinen quergestellten Kasten, der aufgrund seiner Höhe dann auch gleich das Aufstehen mit ermöglicht. Interessant ist, dass die Kinder hier zur Beinposition beim Abrollen gar keine weitere Anweisung benötigen. Sie bleiben mit den Beinen so lange wie möglich mit dem hohen Kasten in Kontakt und verlangsamen so die Ausführung der Bewegung.

Somit ist die Gesamtbewegung in der Grobform realisiert. Was nun noch fehlt, ist das Anheben des Schwerpunktes über die Stützstelle ohne Geländehilfe (großer mehrteiliger Kasten).

Dazu werden vier kleine Kästen folgendermaßen aufgestellt: zwei stehen parallel und kopfbreit auseinander, zwei Kästen stehen in Verlängerung der entstandenen Gasse, zwei Weichbodenmatten liegen übereinander auf der anderen Seite in Verlängerung (ggf. können diese auch durch einen Turnmattenberg ersetzt werden oder durch einen weiteren kleinen Kasten. Aus der Bauchlage auf den beiden hintereinander gestellten Kästen wird – mit dem Kopf in der Kastengasse – eine Rolle vorwärts ausgeführt, indem das Gesäß über den Kopf gebracht wird. Das Abrollen erfolgt dann auf den Weichbodenmattenberg. Diese Übung basiert auf dem Prinzip der „Überkorrektur“. Bei einer kleinen Rolle vorwärts, die aus dem Hockstand ausgeführt wird, ist der Schwerpunkt bereits angehoben, hier, bei der Ausführung aus der Bauchlage auf den kleinen Kästen, ist er auf Stützniveau, die Kinder müssen also mehr arbeiten als sie später für die Realisierung der Rolle am Boden benötigen. Dieses Krafttraining – speziell für die Rückenmuskulatur – ist jedoch nur positiv zu werten.

Eine weitere Möglichkeit, sich der Zielübung zu nähern, ist, die Rolle aus dem Grätschstand ausführen zu lassen und die Anweisung zu geben, dass die Kinder weit durch die Beine schauen sollen. Schwierig für die Turner ist es hier, den Stütz aufzunehmen. Wegen der Nackenbelastung sollte auch diese Übung mit dem schonenden Aufbau von zwei parallel gestellten Kästen erfolgen, damit die Kinder erneut ihren Kopf in die Lücke stecken können.

Eine andere variable Hilfsmöglichkeit bietet der Partner: Dazu geht der Übende in die Liegestützstellung, der Partner hebt die Beine wie zur Schubkarre, also unter dem Oberschenkel, an. Er sorgt dafür, dass das Gesäß über die Stützstelle gebracht wird, und kann dann durch entsprechendes „Gewichtabnehmen“ das Einbeugen der Arme des Turnenden erleichtern, womit dieser die Rolle einleitet.

### **Rolle rückwärts** als Partner der Rolle vorwärts

Das Stützen und das Rollen sind für die Rolle rückwärts wie vorwärts Element-bestimmende Merkmale. Entsprechend sind viele Vorübungen zwischen den beiden Elementen austauschbar oder eben für beide nutzbar. Bei der oben bereits angesprochenen Rückenschaukel wird als Vorbereitung für die Rolle rückwärts zu einem Trick gegriffen: die Daumen werden in die Ohren gesteckt und die Ellbogen nach vorne genommen, um danach erneut die Rückenschaukel auszuführen und über die Fingerspitzen die gesamte Hand aufzusetzen. Die Absicht, die hinter dieser einfachen Hilfe steckt, ist, dass die Turnenden lernen, ihre Hände schulterbreit aufzusetzen. Wenn die Aktiven die Handinnenflächen mit Magnesia einreiben (bitte Daumen auslassen ☺) und erneut die Bewegung ausführen, wird auf der Matte sichtbar, wie sie die Hände aufgesetzt haben (ideal: Hände ca. schulterbreit auseinander aufgesetzt). Abgesehen vom Spaßfaktor bei den Kindern ist so eine Selbstkontrolle möglich.

Wenn die Rolle rückwärts unter erleichterten Bedingungen als Gesamtbewegung ausgeführt werden soll, so ist das Ziel, die Bewegung raum-zeitlich zu begreifen. Kurz: wann muss der Armeinsatz erfolgen, damit nicht über den Hinterkopf gerollt wird, sondern, damit über den richtigen zeitlichen Impuls der Schwerpunkt angehoben werden kann?

Die bereits bekannten vier kleinen Kästen werden folgendermaßen aufgestellt: zwei stehen parallel und kopfbreit auseinander. Aus dem Strecksitz auf den beiden hintereinander gestellten Kästen wird – mit dem Kopf in der Kastengasse – eine Rolle rückwärts ausgeführt,

die Landung erfolgt im Knien oder auch mit gestreckter Körperposition auf einem Weichbodenmattenberg, der sich direkt an die Kastengasse anschließt. Je höher nun die Landefläche wird (z.B. durch eine weitere Weichbodenmatte), desto größer ist der notwendige Armeinsatz. Da die Art der Landung nicht festgelegt wird, schafft es jedes Kind, seinen Körper auf dem Mattenberg abzulegen. Dabei ist – aus Sicht des Übenden – der Erfolg, mit dazu zu gehören, das Entscheidende. Aus Lehrersicht ist hier das Krafttraining wichtig, das im Rahmen der Gesamtbewegung elementbestimmend ist. Der raum-zeitliche Ablauf der Bewegung wird sich bei mehreren Wiederholungen auch immer weiter der Idealform anpassen, ohne dass hier weitere verbale Hinweise oder Korrekturen notwendig sind.

Die Translation, das Anheben des Schwerpunktes, setzt dann ein, wenn die Unterschenkel im rechten Winkel zum Boden bzw. zur Decke stehen. Um dieses im Übungsprozess zu erleichtern, wird eine kleine Matte vor den Mattenberg gestellt, die es zu überwinden gilt.

Zielübung sollte sein, in den Hockstand auf einen erhöhten Mattenberg zu kommen.

Ende des Auszugs aus dem oben angegebenen Buch.

### **Abschließende Tipps für das Gelingen des Rezepts:**

Sowohl Rolle vorwärts als auch Rolle rückwärts sind mit hohen Wiederholungszahlen an diesem Aufbau mit „der Lücke“ gut im Ablauf zu üben, ohne dass sich hier Schwindel oder Kopfschmerzen einstellen. Die Endform auf dem Boden sollte erst dann ausgeführt werden, wenn mehr als die Grobform an der Kastengasse gezeigt wird.

Eine schräge Ebene als Lernhilfe ist sowohl für die Rolle vorwärts als auch für die Rolle rückwärts entscheidend abzulehnen, da sich durch die Fremdbeschleunigung kein raum-zeitliches Bewegungsverständnis entwickeln kann.