

4. TVM Sportlehrertag: „Motivation im und durch Sport!“ am 22. September 2017 in Daun

AK 11: Rollen ohne Kopf

Apl. Prof. Dr. Swantje Scharenberg

- Leistung (Wettkampf, Erfolg) Ausdruck (Darstellung, Gestaltung)
- Gesundheit (Fitness und Wohlbefinden) Miteinander (soziales Lernen, Umwelt)
- Spannung, Spiel (Risiko, Abenteuer) Eindruck (Körpererfahrung)

Zielgruppe: Kita- und Grundschul Kinder im Alter zwischen 3 – 10 Jahren

Lernziele & Kompetenzen: Erweiterung des natürlichen Bewegungsdranges durch fachlich definiertes Bewegungsangebot, Entwicklung von Selbstvertrauen und Mut, Zeigen von Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft, Sammeln vielfältiger Materialerfahrungen

Materialien:

1 Reutherbrett

10 Turnmatten

6 kleine Kästen

2 Sprungkästen (5-teilig)

Didaktisch-methodische Vorüberlegungen

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.

Einen Purzelbaum gibt es im Gerätturnen nicht!

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.

Ein gutes Stützen ist bei den Rollen der beste Schutz für die Halswirbelsäule.

Alternative Methodik für die Rolle vorwärts:

Für das Stützen, also zur Stützkraft, die Handgelenke, Arm- und Brustmuskulatur sowie den Schultergürtel beansprucht, empfiehlt sich folgender Weg:

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, sich aus der Bauchlage auf dem mehrteiligen Kasten 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 sich durch das Strecken ihrer Arme 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. Nun sollen sie mit den Füßen an der Wand hochlaufen, 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 Sekunden zu halten. Diese Übung ist sehr kraftraubend und sollte stets genügend mit Matten abgesichert sein, da sich die Kinder bei plötzlicher Kraftlosigkeit einfach fallen lassen, ohne über mögliche Landealternativen nachzudenken.

Auf Be- und Entlastungswechsel stets achten und entsprechende Methodikaufgaben bieten!

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. Die Arme umgreifen die Oberschenkel von hinten, um eine Kniebelastung durch starkes Beugen zu vermeiden. Während der Rückenschaukel ist darauf zu achten, dass die Kinder harmonisch über den Rücken rollen und keine deutlichen Geräusche zu hören sind, die den 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.

Rotation: Drehbewegung eines Körpers um die Drehachse

Translation: alle Punkte des Körpers beschreiben parallele Bahnen

Aus dem Sitz auf dem Rand eines Mattenberges (ca. fünf 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 bereits vorhandene Aufbau mit dem mehrteiligen Kasten und den drei kleinen Kästen erneut genutzt. Aus der Bauchlage auf dem hohen Kasten wird nochmals auf den beiden kleinen parallel stehenden Kästen gestützt, dann werden die Arme gebeugt und es erfolgt das kontrollierte Abrollen mit Landung auf dem kleinen quer gestellten 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.

Methodik erfolgt über Geräthilfe, der Lehrer kann beobachten und verbale Hilfen geben.

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 der Kästen. (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 dies später für die Realisierung der Rolle am Boden müssen. 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.

Mit dieser Grobform der Rolle vorwärts endet die Methodik. Eine Rolle auf der normalen Bodenmatte, das eigentliche turnerische Element, kann im Verein geübt werden, bis dahin ist es methodisch nur noch ein sehr kleiner Schritt. Aus gesundheitlichen Gründen und um als Lehrkraft mit allen Kindern an der gleichen Methodik arbeiten zu können, ist die Hilfe durch die Kastengasse ideal geeignet, da sie dennoch Leistungsunterschiede sehr gut deutlich werden lässt.

Stufe	Beschreibung der Prüfungsleistung Rolle vorwärts
1	Aus der Bauchlage auf einem drei- oder vierteiligem Kasten Stützaufnahme auf zwei kleinen Kästen, die vor der Längsseite mit Lücke lang gestellt sind, vier Liegestütze (Endpunkte jeweils maximale Armbeugung und maximale Armstreckung) mit gleichsinniger Belastung der Arme
2	Aus dem Kniestand auf einem kleinen Kasten Rolle vorwärts in der Kastengasse mit richtigem Handaufsatz und Aufstehen über einen vierten kleinen Kasten. Die Füße landen auf der Matte hinter dem vierten kleinen Kasten (Aufstehhilfe Kasten)
3	Rückenschaukel auf einer Turnmatte und Aufstehen mit geschlossenen Beinen (auf gleichem Mattenniveau) ohne Zuhilfenahme der Hände
4	Aus der Bauchlage auf einem kleinen Kasten Rolle vorwärts in der Kastengasse mit richtigem Handaufsatz und Aufstehen auf einem vierten kleinen Kasten (ohne Niveauunterschied)

Beschreibung der Unterrichtseinheit

Nach der Begrüßung werden in der Erwärmung bereits Stützbelastungen und entsprechende Kompensationsübungen integriert. Außerdem werden die beiden Körperposition „Streckung“ sowie maximale „Beugung“ vorbereitet. Im Hauptteil werden beispielsweise Aufstehen und Rückenschaukel geübt. Ein kindgerechter Abschluss könnte der Baumstammtransport sein, ggf. auch als Wettspiel.

Vorbereitung, Aufbau & Besonderheiten

Es wird mit den Kindern gemeinsam auf- und abgebaut.

Verlaufsübersicht der Einheit

Zeit	Phase	Lehraktivität	Erwartete Lernaktivität	Material/ Anmerkung
5 min	Einführung	Begrüßung und Vorstellen des Themas	Kinder setzen sich mit den Körperpositionen Streckung und maximale Beugung auseinander	Tina Turner oder andere Puppe als Demonstrationsobjekt
10 min	Vorbereitung	Spielerische Erwärmung	Stützkraft aufbauen	Ggf. Bälle und Stationskarten
20 min	Hauptteil	Vermittlung von Teilaspekten der Rolle	Richtige Rückenschaukel und Aufstehen ohne Hilfe der Hände erarbeiten	Softbälle oder Luftballons
5 min	Gemeinsame Bewegungsaktivität	Wälzen erklären	Gestreckten Körper und Körperspannung erleben	
5 min	Schluss	Verabschiedung und Ausblick auf nächste Stunde	Personale Kompetenz	

Literaturhinweise & Empfehlungen zum Thema

Swantje Scharenberg (2011), Gerätturnen in der Schule. Keine Angst vor Reck, Barren & Co. Limpert-Verlag: Wiebelsheim