

Rollen/Drehen um die Längsachse: Körperspannung auf- und abbauen können Kinästhetische Wahrnehmung stimulieren

Luftmatratze (Firmin et al., 2003, Broschüre 2, 13)

Das eine Kind liegt entspannt am Boden und stellt eine Luftmatratze dar. Ein zweites Kind pumpt diese theatralisch auf. Das liegende Kind baut immer mehr Körperspannung auf, bis die Luftmatratze ganz steif ist. Das pumpende Kind überprüft die Spannung, indem es die Luftmatratze an den Füßen anhebt. Danach wird das Ventil geöffnet, die Luftmatratze entleert sich wieder, es folgt eine Entspannung.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓛ Die Kinder dazu anhalten, behutsam zu prüfen, ob die Luftmatratze prall gefüllt ist.
- Ⓛ Erschwerung: nur einzelne Körperteile (Luftkammern) aufpumpen.
- Ⓛ Auch für den Alltag geeignet.



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen um die Längsachse: Körperspannung aufbauen können | Taktil-kinästhetische und vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Einrollen im Tuch

Ein Kind rollt sich in eine Wolldecke/ein Leintuch ein oder wird von anderen Kindern eingerollt. Ein weiteres Kind zieht nun kräftig am Tuch, damit das eingerollte Kind mit Schwung wieder ausgerollt wird.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Streck dich und mach dich steif, als wärst du ein Baumstamm! So können dich die anderen Kinder leicht in die Decke einrollen.
- Ⓚ Du kannst beim Einrollen auch aktiv mithelfen, indem du aus den Hüften mitdrehst.
- Ⓛ Ängstliche Kinder eventuell selbstständig einrollen lassen und darauf achten, dass der Kopf nicht bedeckt wird. Das eingerollte Kind das Tempo des Ein- und Ausrollens bestimmen lassen.
- Ⓛ Auch für den Alltag geeignet.



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

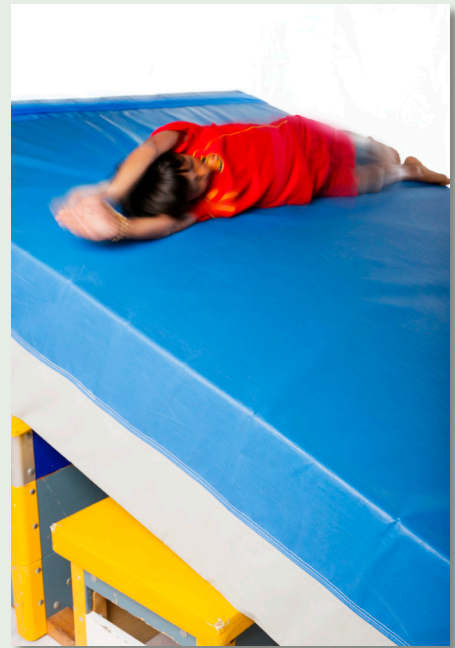
Rollen/Drehen um die Längsachse: Körperspannung aufbauen können Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Hügel hinabrollen

Auf schiefen Ebenen ausgestreckt seitwärts hinunterrollen
(Drehung um die Längsachse des Körpers).

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Streck dich und stell dir vor, du wärst ein Baumstamm!
Bleib gestreckt, auch wenn du schneller rollst!
- Ⓛ Eine besonders lustvolle Anlage kann auch mit zwei Weichbodenmatten auf zwei an der Sprossenwand schräg gestellten Langbänken aufgestellt werden.
- Ⓛ Auch für den Alltag geeignet: z. B. einen Hang hinunterrollen.



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen um die Längsachse: Körperspannung aufbauen können Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Tunnelröhre rollen

Sich in einem Karton-, Matten- oder PVC-Rohr rollend fortbewegen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Streck dich und stell dir vor, du wärst ein Baumstamm!
- Ⓚ Dreh dich fortgesetzt vom Bauch auf den Rücken und vom Rücken auf den Bauch und leite so die Rollbewegung mit Oberkörper und Hüften ein!
- Ⓛ Gelingt dies am Anfang nicht, Kind kurz anschieben oder auf einem kleinen Hügel starten lassen.
- Ⓛ Grundsätzlich bestimmt immer das rollende Kind das Tempo des Rollens; die Kinder müssen sich unbedingt auch im Alltag an diese Regel halten.
- Ⓛ Auch für den Alltag geeignet: Röhre auch im Kindergarten zur Verfügung stellen und auf dem Flur oder auf dem Pausenplatz rollen.



qims: C3_VS (A) (Walze)

Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen um die Längsachse: Körperspannung aufbauen können Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Baumstammrollen

Auf einer Mattenbahn um die eigene Körperlängsachse rollen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Streck dich und stell dir vor, du wärst ein Baumstamm!
- Ⓚ Dreh dich fortgesetzt vom Bauch auf den Rücken und vom Rücken auf den Bauch und leite so die Rollbewegung mit Oberkörper und Hüften ein!
- Ⓛ *Gelingt dies am Anfang nicht, Kind kurz anschieben oder auf einem kleinen Hügel starten lassen.*
- Ⓛ *Bei mangelnder Körperspannung Wahrnehmungsübungen wie z. B. «Luftmatratze» (vgl. Nr. 61) durchführen.*
- Ⓛ *Erschweren: Baumstamm rollen auf einer mit einer Matte abgedeckten Langbank. Gelingt es noch nicht, die Übung mit einer breiteren Auflagefläche durchführen (2 Langbänke).*
- Ⓛ *Auch für den Alltag geeignet.*

qims: C3_VS (B) (Baumstamm)



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen um die Längsachse: Körperspannung aufbauen können Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Strecksprung mit Drehung ohne und mit Trampolin

Strecksprung mit 1/4-, 1/2-, 1/1-Drehung. Beidbeinig, kräftig abspringen, die Arme vorne in die Höhe schwingen, die Drehung im höchsten Punkt aus Schulter- und Hüftbereich einleiten, Kopf mitdrehen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Stell dir vorher vor, wohin du nach dem Sprung schauen musst!
- Ⓚ Schwing deine Arme nach oben, um Höhe zu gewinnen!
- Ⓚ Streck dich und versuche im höchsten Punkt, möglichst schnell zu drehen!
- Ⓛ *Als Vorbereitung können Drehungen ohne Trampolin geübt werden.*
- Ⓛ *Sprung ins Trampolin zu Beginn von oben, damit das Kind nicht in Rücklage gerät (von Langbank oder Schwedenkasten).*
- Ⓛ *Ohne Trampolin auch für den Alltag geeignet.*



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen um die Längsachse: Körperspannung aufbauen können Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Drehen an den Schaukelringen

Beim Schwingen an den reichhohen Schaukelringen im «toten Punkt» (Umkehrpunkt) vorne und hinten eine Drehung (1/2, 3/4 und 1/1) ausführen mit Impuls aus den Hüften.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Stell dir vorher vor, wohin du nach der Drehung schauen musst!
- Ⓚ Dreh deine Hüfte möglichst schnell und genau im toten Punkt, wenn die Schaukelringe zwischen dem Vorwärts- und Rückwärtsschwingen einen kurzen Moment stehen bleiben!
- Ⓛ *Das Kind beim Schwingen den toten Punkt spüren lassen, auch blind, indem es selbst oder die Lehrperson im richtigen Moment «jetzt» ruft.*
- Ⓛ *Drehung zuerst nur an einem Schaukelring mit Vorlaufen üben.*
- Ⓛ *Nach einer 3/4-Drehung erfolgt ein Schwingen seitwärts.*

qims: C3_VS (C) (Schwingend 1/2 Drehung)



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen vorwärts: Runden Rücken beim Schaukeln erfahren Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Rückenschaukel

Zwei Kinder sitzen sich im Schneidersitz gegenüber. Sie klatschen sich gegenseitig in die rechte, in die linke Hand, dann in beide Hände und stossen sich beim beidhändigen Klatschen voneinander ab, um nach hinten und wieder nach vorne zu schaukeln. Hier beginnt das Klatschmuster wieder von vorne.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Behalte die Arme vorne, brems die Bewegung nicht mit den Ellbogen ab!
- Ⓛ *Diese Übung ist sowohl für die Einführung der Rolle rückwärts als auch für die Rolle vorwärts sinnvoll.*
- Ⓛ *Auch für den Alltag geeignet.*



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen vorwärts: Rolle vorwärts auf einer schiefen Ebene erwerben Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Aus Bauchlage abrollen

Über die Sprossenwand auf eine schräge Langbank klettern und bäuchlings liegend kopfwärts runterrutschen. Am Ende der Langbank gut auf dem Boden abstützen, das Kinn zur Brust nehmen und das aufgeklebte Bild unter der Langbank betrachten, mit rundem Rücken langsam abrollen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Stütze beim Abrollen mit flachen Händen auf dem Boden auf!
- Ⓚ Roll erst ab, wenn du das Bild unter der Langbank erkennen konntest.
- Ⓛ Als Erleichterung einen Schwedenkasten an die Sprossenwand stellen, damit das Umsteigen auf die Langbank vereinfacht wird.
- Ⓛ Erschweren: Langbank nicht schräg stellen, sondern horizontal. Ausgangsposition auf den Knien anstatt aus Bauchlage.
- Ⓛ Durch den erhöhten Körperschwerpunkt auf der Langbank, wird das Rollen erleichtert. Durch das Betrachten des Bildes zieht das Kind den Kopf ein, durch die schiefe Ebene entsteht mehr Schwung.



- Ⓛ Mögliche Hilfestellungen:
 - » Die eine Hand stützt am Nacken und unterstützt das Einrollen des Kopfes, die andere Hand liegt unter der Hüfte, um zu entlasten.
 - » Vorgedrehter Klammergriff am Oberarm, um die Bewegung zu begleiten.

Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen vorwärts: Rolle vorwärts auf einer schiefen Ebene erwerben Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Rolle vorwärts auf der schiefen, weichen Ebene

Aus dem Kauerstand auf der schiefen Ebene vorwärts abrollen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Stell dir vor, du wärst eine Kugel: Stell dich auf die Füße, mach dich ganz klein und rund, indem du dein Kinn zur Brust und den Oberkörper zu den Knien ziehst!
- Ⓚ Stütze beim Abrollen mit flachen Händen auf dem Boden auf! Stoss mit den Füßen gut ab und rolle mit rundem Rücken in enger Päckliposition!
- Ⓚ Wie viele Rollen haben auf der Matte Platz, wenn man sich ganz klein macht?
- Ⓛ Variationen: auch in der Längsachse, rückwärts und eventuell aufwärts rollen.
- Ⓛ Die Anlage unterstützt das Rollen: Durch den erhöhten Körperschwerpunkt wird das Rollen erleichtert, durch die schiefe Ebene entsteht mehr Schwung. Die weiche Ebene (16-Zoll-Matte oder Weichbodenmatten) bildet eine gelenk- und rüchenschonende Unterlage.



- Ⓛ Mögliche Hilfestellungen:
 - » Die eine Hand stützt am Nacken und unterstützt das Einrollen des Kopfes, die andere Hand liegt unter der Hüfte, um zu entlasten.
 - » Vorgedrehter Klammergriff am Oberarm, um die Bewegung zu begleiten.

Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen vorwärts: Rolle vorwärts auf einer horizontalen Ebene erwerben Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Mattenrolle

In der Mattenrolle kauern und vorwärts rollen oder gerollt werden.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Versuche, aus dem Schaukeln in eine Vorwärtsbewegung zu kommen, indem du dein ganzes Gewicht über die Hände bringst!
- Ⓚ Stell dir vor, du wärst eine Kugel: Mach dich ganz klein und rund, indem du dein Kinn zur Brust und den Oberkörper zu den Knien ziehst!
- Ⓛ Für die Mattenrolle grosse Reifen verwenden, damit die Kinder darin Platz haben.
- Ⓛ Mithelfen beim Anschaukeln, Kinder Tempo bestimmen lassen.
- Ⓛ Die Mattenrolle unterstützt das Rollen, da durch sie Schwung entsteht.



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen vorwärts: Mit Partnerhilfe vorwärts abrollen können Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Rolle vorwärts mit Partnerhilfe

Ein Kind steht mit vorgebeugtem Oberkörper und nach hinten gestreckten Armen zwischen zwei Kindern. Diese halten das Kind mit Klammergriffen am Unterarm. Nun rollt das mittlere Kind den Kopf ein und wird von den anderen Kindern langsam auf den Boden hinuntergelassen, bis dieses mit dem Hinterkopf den Boden leicht berührt. Erst jetzt darf das mittlere Kind mit den Füßen abstoßen und mit Unterstützung abrollen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Stell dir vor, du wärst eine Kugel: Mach dich ganz klein und rund, indem du dein Kinn zur Brust und den Oberkörper zu den Knien ziehst!
- Ⓛ Diese Übung hat den Vorteil, dass das Rollen ganz langsam erlebt und das Einrollen des Kopfes gut geübt werden kann.



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen vorwärts: Rolle vorwärts auf einer schiefen Ebene erwerben Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Rollen aus der Grätschposition

Zwischen den gegrätschten Beinen hindurch zum Partner schauen, Hände aufstützen und vorwärts rollen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Schau zwischen den gegrätschten Beinen hindurch und steck dabei den eingezogenen Kopf möglichst weit zwischen den Beinen hindurch, stütze dich und beuge deine Knie, bis dein Hinterkopf den Boden berührt! Stoss mit den Füßen ab und roll mit rundem Rücken in der Kauerposition!
- Ⓛ Die schiefe Ebene unterstützt die Rollbewegung.
- Ⓛ Erschweren: auf horizontaler Ebene rollen, ohne Hände aufzustützen – Hände umfassen die Fussgelenke (diese Übung unterstützt das Einrollen des Kopfes).
- Ⓛ Mögliche Hilfestellungen:
 - » Die eine Hand stützt am Nacken und unterstützt das Einrollen des Kopfes, die andere Hand liegt unter der Hüfte, um zu entlasten.
 - » Vorgedrehter Klammergriff am Oberarm, um die Bewegung zu begleiten.



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen vorwärts: Rolle vorwärts auf einer schiefen Ebene erwerben Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Abrollen über Physioball

Bäuchlings auf Physioball liegend nach vorne rollen, bis die Oberschenkel auf dem Ball liegen. Abstützen, Kopf einziehen und auf der Matte abrollen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Stütz dich gut ab, zieh dein Kinn zur Brust, biege die Arme ganz langsam und lege den Hinterkopf sanft auf die Matte, bevor du mit rundem Rücken abrollst!
- Ⓛ Grösse des Physioballs den Kindern anpassen.
- Ⓛ Zu Beginn Stützen auf dem Boden und abrollen auf einer halbdicken Matte.
- Ⓛ Mögliche Hilfestellungen:
 - » Die eine Hand stützt am Nacken und unterstützt das Einrollen des Kopfes, die andere Hand liegt unter der Hüfte, um zu entlasten.
 - » Vorgedrehter Klammergriff am Oberarm, um die Bewegung zu begleiten.
 - » Klammergriff an den Oberschenkeln, um die Bewegung zu verlangsamen und den Nacken zu entlasten.



qims: C2_2.SJ (B) (Rolle vorwärts mit Physioball)

Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen vorwärts: Rolle vorwärts von oben nach unten erwerben Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Abrollen übers Böckli

Mit der Hüfte bäuchlings auf das Böckli liegen, die Hände auf dem Boden abstützen und aus dieser Position vorwärts abrollen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Stütze dich gut ab, zieh dein Kinn zur Brust, biege die Arme ganz langsam und lege den Hinterkopf sanft auf die Matte, bevor du mit rundem Rücken abrollst!
- Ⓚ Erschweren: Schwinde die Beine bei jedem Versuch etwas höher, sodass du vor dem Rollen einen Moment auf den Händen stehst!
- Ⓛ *Die Anlage unterstützt das bewusste Abstützen vor dem Rollen. Geeignete Böcklihöhe: Arme sind beim Aufstützen der Hände gestreckt.*
- Ⓛ *Hilfestellung: Klammergriff an den Oberschenkeln.*



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen vorwärts: Rolle vorwärts auf einer horizontalen Ebene erwerben Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Purzelbaum

Rolle vorwärts auf der Mattenbahn aus Kauerposition.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Stell dir vor, du wärst eine Kugel: Stell dich auf die Füße, mach dich ganz klein und rund, indem du dein Kinn zur Brust und den Oberkörper zu den Knien ziehst!
- Ⓚ Stütze dich mit den Händen vor und während des Rollens, stosse mit den Füßen ab und rolle mit rundem Rücken in der Kauerposition!
- Ⓛ *Mögliche Hilfestellung:*
 - » *Die eine Hand stützt am Nacken und unterstützt das Einrollen des Kopfes, die andere Hand liegt unter der Hüfte, um zu entlasten.*
 - » *Vorgedrehter Klammergriff am Oberarm, um die Bewegung zu begleiten.*

qims: C3_VS (C) (Kugel)

qims: C2_2.SJ (A) (Rolle vorwärts)



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen vorwärts: Rolle vorwärts auf eine erhöhte Unterlage erwerben Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Aufrollen auf weiche, schiefe Ebene

Mit den flachen Händen auf der Matte abstützen und auf dem Pneu kräftig abspringen, Kopf einrollen und mit rundem Rücken abrollen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Stütz dich zuerst auf der Matte ab, bevor du beidbeinig kräftig abspringst! Zieh dein Kinn zur Brust, damit du den Hinterkopf sanft auf die Matte legen kannst, und roll mit rundem Rücken auf die Matte!
- Ⓛ *Erschweren: mit Anlauf, ohne Stützphase, horizontale anstatt schiefe Ebene.*
- Ⓛ *Diese Übung ist für manche Kinder einfacher als eine Rolle vorwärts auf dem Boden, da sie durch das Federn mehr Schwung haben.*
- Ⓛ *Verschiedene Absprunghilfen (z. B. Minitrampolin, Reuterbrett) ausprobieren!*
- Ⓛ *Eine erhöhte weiche, schiefe Ebene kann auch mit einer Weichbodenmatte, die auf einer Langbank liegt, gebaut werden.*



- Ⓛ *Anlage eignet sich, um den Salto einzuführen. Durch die verkürzte Flugphase überdrehen die Kinder nicht. Zudem lernen sie, in die Höhe zu springen. In einem zweiten Schritt kann die Landung auf nur eine Weichbodenmatte (vgl. Karte Nr. 82) verlangt werden. Dies verlängert die Flugphase, wodurch es einfacher wird, auf den Füßen zu landen.*

Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen vorwärts: Rolle vorwärts auf eine erhöhte Unterlage erwerben Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Aufrollen auf weiche, horizontale Ebene

Mit den flachen Händen auf der Matte abstützen und kräftig abspringen, Kopf einrollen und mit rundem Rücken abrollen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Stütz dich gut ab, spring beidbeinig ab und zieh dein Kinn zur Brust, damit du den Hinterkopf sanft auf die Matte legen kannst, roll mit rundem Rücken!
- Ⓛ *Verschiedene Absprunghilfen ausprobieren lassen, vor allem bei Überforderung.*
- Ⓛ *Diese Anlage eignet sich, um das kräftige Abstossen zu üben.*
- Ⓛ *Je nach Grösse und Fähigkeiten der Kinder die Anlage anpassen (z. B. Weichbodenmatte auf Schwedenkastenelement, Langbank usw.).*



qims: C3_VS (B) (Rolle vorwärts)

Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen vorwärts: Rolle vorwärts auf eine erhöhte Unterlage erwerben Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Aufrollen auf schmale, horizontale Ebene

Auf dem Kasten (1 bis 2 Elemente) aufstützen, beidbeinig kräftig abspringen, Kopf einziehen und mit rundem Rücken sanft abrollen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Stütz dich gut ab, spring beidbeinig ab und zieh dein Kinn zur Brust, damit du den Hinterkopf sanft auf den Kasten legen kannst, roll mit rundem Rücken!
- Ⓛ *Erschweren: Höhe steigern.*
- Ⓛ *Erleichtern: verschiedene Absprunghilfen ausprobieren lassen, vor allem bei Überforderung.*
- Ⓛ *Diese Anlage eignet sich, um das kräftige Abstossen sowie das Rollen in einer Linie zu üben.*
- Ⓛ *Diese Übung erst durchführen, wenn eine gute Stützphase und das «Kopfeinziehen» als Voraussetzungen vorhanden sind.*



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen vorwärts: Rolle vorwärts von oben nach unten erwerben Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Rolle vorwärts vom Kasten

Vom Kasten in gespannter Haltung nach unten auf die Matte abrollen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ *Bremse beim Stützen die Geschwindigkeit ab, indem du die Arme langsam beugst!*
- Ⓛ *Erschweren:*
 - » *Vom Kastenoberteil abspringen, in gespannter Haltung nach vorne auf die Matte fliegen, stützen, Kopf einrollen und mit rundem Rücken abrollen.*
 - » *Höhenunterschied Kasten – Matte vergrößern.*
- Ⓛ *Voraussetzungen zur Sprungrolle sind genügend Stützkraft in den Armen und eine gute Körperspannung, damit das Kind beim Aufkommen auf der Matte nicht zusammengestaucht wird.*



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen vorwärts: Rolle vorwärts mit Flugphase erwerben

Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Tankrolle zu zweit

Zwei Kinder bilden ein grosses Rad, indem sie sich gegenseitig an den Fesseln halten, und rollen so gemeinsam.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Lass dich von den Beinen des anderen Kindes aufziehen und spring dann kräftig nach vorne ab, damit du mit deinem Schwung dieses Kind wieder nach oben ziehen kannst!
- Ⓚ Bremsen den Schwung ab, indem du dich an den Fesseln des anderen Kindes gut abstützt und die Arme langsam beugst, damit du sanft abrollen kannst!
- Ⓛ Übung nur durchführen, wenn die Rolle vorwärts gefestigt ist. Voraussetzungen sind eine gute Körperspannung und Stützkraft.



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen vorwärts: Rolle vorwärts mit Flugphase erwerben

Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Fliegende Rolle vorwärts

Auf dem Minitrampolin oder Pneu kräftig abspringen, in der Luft drehen und direkt auf dem Gesäss auf zwei aufeinanderliegenden Weichbodenmatten landen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Spring beidbeinig ab und schwing deine Arme mit in die Höhe. Dreh in der Luft als kleines Päckli so schnell, dass du direkt auf dem Gesäss landen kannst.
- Ⓛ Hilfestellung: bei zu wenig Rotation durch Drehhilfe an den Schultern/dem oberen Rücken die Rotation unterstützen.



qims: C3_VS (C) (Fliegende Rolle)

Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Kombination Stützen – Rollen/Drehen vorwärts: Handstand abrollen erwerben Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Hochsteigen in den Handstand

Rücklings zur Sprossenwand stehen und in der Stütze mit den Füßen die Sprossenwand hochsteigen. Mit den Händen immer näher zur Sprossenwand «gehen». Aus der gestreckten Position vorwärts abrollen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Stütze die Hände schulterbreit auf und halte die Arme immer gestreckt!
- Ⓚ Wenn du dich mit den Füßen an den Sprossen etwas hochziehst, ist es für die Arme weniger anstrengend.
- Ⓚ Ziehe im Handstand deinen Bauch leicht ein und schau stets deine Hände an!
- Ⓚ Abrollen: Zieh dein Kinn zur Brust, biege die Arme ganz langsam und lege den Hinterkopf sanft auf die Matte, bevor du mit rundem Rücken abrollst!
- Ⓛ *Geeignete Hilfestellung: Klammergriff an den Oberschenkeln.*

qims: A2_2.SJ (C) (Wandhandstand gehockt)



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Kombination Stützen – Rollen/Drehen vorwärts: Handstand abrollen erwerben Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Aufschwingen vom Böckli zum Handstandabrollen

Mit der Hüfte bäuchlings auf das Böckli liegen, die Hände auf dem Boden abstützen und aus dieser Position vorwärts abrollen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Handstand: Halte die Arme schulterbreit gestreckt, schwinde die Beine bei jedem Versuch etwas höher, sodass du vor dem Rollen einen Moment auf den Händen stehst!
- Ⓚ Abrollen: Zieh dein Kinn zur Brust, biege die Arme ganz langsam und lege den Hinterkopf sanft auf die Matte, bevor du mit rundem Rücken abrollst!
- Ⓛ *Geeignete Höhe: Wenn die Hüfte aufliegt, sollten die Hände bei gestreckten Armen auf dem Boden abgestützt werden können.*
- Ⓛ *Hilfestellung: Klammergriff an den Oberschenkeln.*
- Ⓛ *Vor dem Handstand nur das Abrollen üben (vgl. Bild).*



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Kombination Stützen – Rollen/Drehen vorwärts: Handstand abrollen erwerben Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Zirkus-Akrobatik: In den Handstand

(Stocker et al., Broschüre 3, 29)

Zwei Kinder stehen seitlich nebeneinander in der Knieleiegestützte am Boden, ein drittes Kind legt in der Liegestützte seine Unterschenkel auf deren Rücken. Nun richten sich die zwei Kinder gleichzeitig auf, fassen das dritte Kind an den Oberschenkeln und heben es in den Handstand. Dieses rollt nun mit Hilfe ab.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Stütze die Hände schulterbreit auf und halte die Arme immer gestreckt!
- Ⓚ Bleib steif wie ein Brett, während du in die Handstandposition hochgehoben wirst!
- Ⓚ Ziehe im Handstand deinen Bauch leicht ein und schau stets deine Hände an!
- Ⓚ Abrollen: Zieh dein Kinn zur Brust, biege die Arme ganz langsam und lege den Hinterkopf sanft auf die Matte, bevor du mit rundem Rücken abrollst!
- Ⓛ *Darauf achten, dass die Kinder behutsam miteinander umgehen. Helfen und Sichern sorgfältig einführen.*

Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson



Kombination Stützen – Rollen/Drehen vorwärts: Handstand abrollen erwerben Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Handstand abrollen

Aus Hüpfen mit Vorsicht die Hände parallel und schulterbreit aufsetzen. Mit dem einen Bein kräftig abstossen und zuerst das Schwungbein und schliesslich auch das Stossbein in die Vertikale schwingen. Den gestreckten Körper über den Händen ins Gleichgewicht bringen und abrollen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Stütze die Hände schulterbreit auf und halte die Arme immer gestreckt!
- Ⓚ Stoss mit dem einen Bein kräftig ab und schwing das Schwungbein energisch nach oben!
- Ⓚ Ziehe im Handstand deinen Bauch leicht ein und schau stets deine Hände an!
- Ⓚ Abrollen: Zieh dein Kinn zur Brust, biege die Arme ganz langsam und lege den Hinterkopf sanft auf die Matte, bevor du mit rundem Rücken abrollst!
- Ⓛ *Hilfestellung: Klammergriff an den Oberschenkeln.*



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen rückwärts: Runden Rücken beim Schaukeln erfahren Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Rückenschaukel

Zwei Kinder sitzen sich im Schneidersitz gegenüber. Sie klatschen sich gegenseitig in die rechte, in die linke Hand, dann in beide Hände und stossen sich beim beidhändigen Klatschen voneinander ab, um mit rundem Rücken nach hinten und wieder nach vorn zu schaukeln. Das Klatschmuster beginnt wieder von vorne.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Behalte die Arme vorne, brems die Bewegung nicht mit den Ellbogen ab!
- Ⓛ Diese Übung ist sowohl für die Einführung der Rolle rückwärts als auch für die Rolle vorwärts sinnvoll.
- Ⓛ Auch für den Alltag geeignet.



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

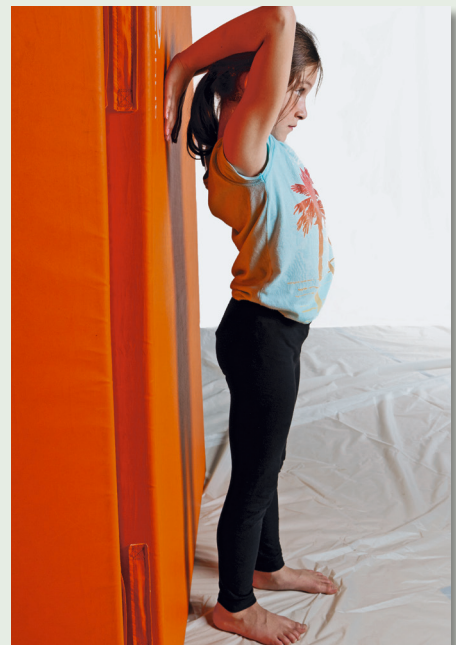
Rollen/Drehen rückwärts: Das Abstossen erfahren Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Von der Wand abstossen

Sich ca. zwei Fusslängen entfernt (das Kind auf dem Foto steht etwas zu nahe) rücklings vor eine Wand stellen und sich gespannt wie ein Brett nach hinten zur Wand fallen lassen. Die Hände befinden sich seitlich des Kopfs und schauen mit den Handflächen zur Wand, während die Ellbogen auf Augenhöhe nach vorne zeigen. Den Schwung mit den Händen abfedern und den gestreckten Körper sofort wieder kräftig von der Wand weg nach vorne stossen. Diese Übung mehrmals hintereinander durchführen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Mach dich steif wie ein Brett und kippe gestreckt nach hinten! Stoss dich sofort wieder so kräftig, wie du kannst, von der Wand weg!
- Ⓛ Durch diese Übung spüren die Kinder, was es heisst, sich mit den Händen von der Unterlage wegzudrücken. Viele Kinder können sich nicht vorstellen, wozu bei Rollen rückwärts mit den Händen «Hasenohren» gebildet werden sollen.



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen rückwärts: Rollen rückwärts auf einer schiefen Ebene erwerben Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Hügelrollen

Auf der weichen, schiefen Ebene rückwärtsrollen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Bilde mit den Händen Hasenohren und stell sie beim Rollen rückwärts seitlich des Kopfs ab, damit du dich kräftig vom Boden wegdrücken und so gerade über den Kopf rollen kannst!
- Ⓚ Mach dich klein und rund wie ein Igel: Zieh dein Kinn zur Brust, damit dein Rücken ganz rund wird! Bleib beim Rollen in einer ganz engen Päckliposition!
- Ⓚ Kannst du mehrere Rollen aneinanderhängen? Kannst du auch aufwärtsrollen?
- Ⓛ *Auch draussen einen Hang hinunterrollen.*



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen rückwärts: Rollen rückwärts auf einer schiefen Ebene erwerben Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Rollen rückwärts auf harten, schiefen Ebenen

Aus dem Kauerstand mit rundem Rücken in kleiner «Päckliposition» rückwärtsrollen und sich mit den Händen kräftig vom Boden wegdrücken, um den Hals zu entlasten.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Bilde mit den Händen Hasenohren und stell sie beim Rollen rückwärts seitlich des Kopfs ab, damit du dich kräftig vom Boden wegdrücken und so gerade über den Kopf rollen kannst!
- Ⓚ Mach dich klein und rund wie ein Igel: Zieh dein Kinn zur Brust, damit dein Rücken ganz rund wird! Bleib beim Rollen in einer ganz engen Päckliposition!
- Ⓚ Kannst du mehrere Rollen aneinanderhängen? Kannst du auch aufwärtsrollen?
- Ⓛ *Zuerst sitzend beginnen, danach aus dem Kauerstand. Auch draussen einen Hang hinunterrollen.*



qims: C2_2.SJ (B) (schiefe Ebene)

Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen rückwärts: Rollen rückwärts auf einer horizontalen Ebene erwerben Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Kastengasse (Stocker et al., 2005, Broschüre 3, 19)

Mit zwei nebeneinanderstehenden Schwedenkästen wird eine ca. 15 cm breite Gasse gebildet, die mit einer dünnen Matte auf der einen Seite abgedeckt wird. Die Kinder steigen auf den Kasten und setzen sich auf die Matte, um mit rundem Rücken, in kleiner «Päckliposition», rückwärtszurollen. Der Kopf rollt dabei durch die Kastengasse und wird dadurch entlastet. Trotzdem soll mit den Händen auf je einem Kasten kräftig abgestossen werden, um die Hüfte leicht nach oben zu bringen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Bilde mit den Händen Hasenohren und stell sie beim Rollen rückwärts seitlich des Kopfs ab, damit du dich kräftig vom Boden wegdrücken und so gerade über den Kopf rollen kannst!
- Ⓚ Mach dich klein und rund wie ein Igel: Zieh dein Kinn zur Brust, damit dein Rücken ganz rund wird! Bleib beim Rollen in einer ganz engen Päckliposition!
- Ⓛ Zuerst sitzend beginnen, danach aus dem Kauerstand.
- Ⓛ Kasten nicht zu hoch (ca. 3 Kastelemente), damit sich die Kinder trauen und nach dem Rollen rückwärts die Füße auf den Boden stellen können.

- Ⓛ Vorteil der Übungsanlage: Halswirbelsäule wird nicht belastet, da der Kopf in der Kastengasse liegt. Aktives Stützen kann gut geübt werden, da die Stützphase durch die erhöhte Anlage länger dauert.
- Ⓛ Auch draussen einen Hang hinunterrollen.



qims: C2_2. SJ (A)
(Rolle rückwärts in Gasse)

Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen rückwärts: Rollen rückwärts auf einer horizontalen Ebene erwerben Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Orientierungsfähigkeit verbessern

Purzelbaum rückwärts

Rolle rückwärts auf einer Mattenbahn.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Bilde mit den Händen Hasenohren und stell sie beim Rollen rückwärts seitlich des Kopfs ab, damit du dich kräftig vom Boden wegdrücken und so gerade über den Kopf rollen kannst!
- Ⓚ Mach dich klein und rund wie ein Igel: Zieh dein Kinn zur Brust, damit dein Rücken ganz rund wird! Bleib beim Rollen in einer ganz engen Päckliposition!
- Ⓛ Hilfestellung: An den Schultern und Hüften Dreh- und Hebehilfe, um zu entlasten.
- Ⓛ Auch draussen einen Hang hinunterrollen.



qims: C2_2. SJ (C) (Rolle rückwärts)

Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen seitwärts: Drehen seitwärts erleben | Körperspannung aufbauen Orientierungsfähigkeit verbessern

Drehendes Rad

Ein Kind legt sich mit dem Rücken auf den Boden und hält Arme und Beine wie die Speichen eines Rades gespannt von sich gestreckt. Nun wird es von einem zweiten Kind rundherum gedreht.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Stell dir vor, du wärst ein Rad! Streck deine Arme bis zu den Fingerspitzen und die Beine bis zu den Zehen!
- Ⓛ Auch im Alltag das Kind evtl. auf Tuch oder Drehteller rundherum ziehen.



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen seitwärts: Reihenfolge der Stützpunkte des Rades erleben | Stützkraft fördern Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Bewegungsablauf rhythmisieren

Hand-Hand-Fuss-Fuss-Tanz

Im Vierfüßler leichtes Aufschwingen in den Handstand. Dabei zuerst nur mit der rechten, dann mit beiden Händen und schliesslich nur noch mit der linken stützen, danach auf dem rechten Fuss und schliesslich auf dem linken Fuss landen. Die Stützfolge des Rades immer wieder wiederholen, auch in die andere Richtung.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Schaffst du es, in einem regelmässigen Rhythmus «Hand-Hand-Fuss-Fuss» zu tanzen?
- Ⓚ Welche Seite liegt dir besser?
- Ⓛ Evtl. durch Bewegungsbegleitung unterstützen.
- Ⓛ Erschweren: Hände und Füsse auf einer Kreislinie platzieren.



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen seitwärts: Rad erwerben | Stützkraft fördern

Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren | Bewegungsablauf rhythmisieren

Wende über die Langbank

Aus dem Querstand vor der Langbank eine Wende mit gegrätschten Beinen über die Langbank ausführen. Die Hände stützen auf der Langbank ab, die Füße landen nacheinander wieder im Querstand auf der anderen Seite.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Schaffst du es, in einem regelmässigen Rhythmus «Hand-Hand-Fuss-Fuss»?
- Ⓚ Welche Seite liegt dir besser?
- Ⓚ Versuch, die Beine jedes Mal etwas höher zu schwingen und die Hüfte immer mehr über die Schultern zu bringen!
- Ⓛ Evtl. durch Bewegunsgbegleitung unterstützen.
- Ⓛ Variation: mit Galopphüpfer vor und nach der Wende, anstatt über die Langbank über eine Matte (Stocker et al., 2005, Broschüre 3, 22).



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen seitwärts: Rad erwerben | Stützkraft fördern

Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren

Wende über das Reck

Eine Matte über das hüfthohe Reck legen und sich bäuchlings über die Matte legen. Eine Hand stützt dabei am Boden ab, die andere am Reck. Nun werden die Beine möglichst hoch in Grätschposition über das Reck geschwungen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Welche Seite liegt dir besser?
- Ⓚ Versuch, die Beine jedes Mal etwas höher zu schwingen!
- Ⓛ Durch diese unterstützende Anlage kann die Hüfte besser über die Schultern gebracht werden.
- Ⓛ Variation: auf auch die andere Seite.



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen seitwärts: Rad erwerben | Stützkraft fördern

Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren

Rad vom Schwedenkastendeckel

(Stocker et al., 2005, Broschüre 3, 22)

Das Rad von einem Schwedenkasten auf den Boden schlagen. Die Hände stützen auf dem Kastendeckel oder auf dem Boden, die Füße landen auf dem Boden.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Stütze mit der ersten Hand weit vom Standbein entfernt auf!
- Ⓚ Zieh das erste Landebein möglichst nah zur zweiten Stützhand!
- Ⓚ Heb die erste Stützhand frühzeitig ab!
- Ⓛ *Variation: Langbank anstatt Schwedenkastendeckel benutzen, Rad auf die andere Seite.*



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Rollen/Drehen seitwärts: Rad erwerben | Stützkraft fördern

Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren

Rad (Überschlag seitwärts) auf der Linie

Nach einem Ausfallschritt seitwärts die seitgegrätschten Beine über die Schultern zur anderen Seite schlagen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Stütze mit der ersten Hand weit vom Standbein entfernt auf!
- Ⓚ Zieh das erste Landebein gebeugt möglichst nah zur zweiten Stützhand!
- Ⓚ Heb die erste Stützhand frühzeitig ab!
- Ⓚ Schaffst du es, Hände und Füße nacheinander auf der Linie zu platzieren?
- Ⓛ *Die Linie hilft, das Rad in einer Geraden zu schlagen. Erfolgt das Rad noch nicht über den Handstand, Rad längs einer aufgestellten Weichbodenmatte entlang schlagen.*
- Ⓛ *Variationen: Rad auf die andere Seite, einarmiges Rad, gesprungenes Rad mit Anlauf, Rondat (Beine oben schliessen und nach 1/4-Drehung landen), am Reck mit der Stange zwischen den Beinen seitlich drehen.*

qims: C2_2.SJ (C) (Rad)



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

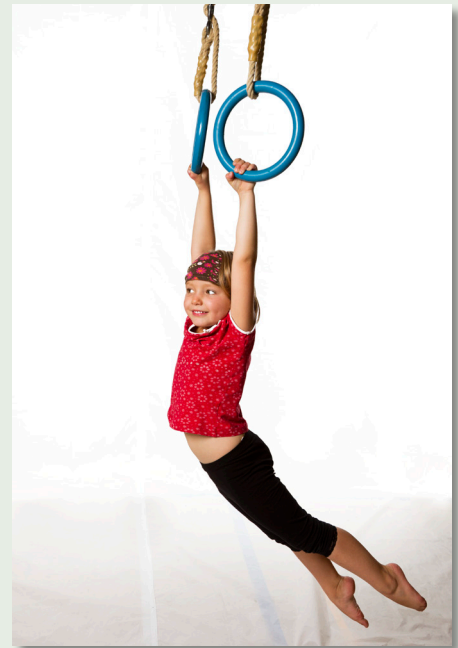
Hängen: Oberkörpermuskulatur kräftigen | Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren Orientierungsfähigkeit verbessern beim Hängen kopfüber

Hochspringen, hängen, schwingen

An die hohen Schaukelringe hochspringen und daran hängen bleiben. Den Körper vorwärts, rückwärts, seitwärts und im Kreis schwingen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Auf wie viele Arten kannst du während des Hängens deinen Körper in Schwung bringen?
- Ⓚ An welchen Geräten könntest du auch noch hängen und schwingen?
- Ⓛ *Verschiedene Höhen anbieten.*
- Ⓛ *Variationen:*
 - » *An der Sprossenwand hängen und nur mit den Händen herunterklettern.*
 - » *An den Kletterstangen hängen und vorwärts, rückwärts schwingen.*
 - » *An den Kletterstangen seitlich hin und her schwingen und sich immer höher hangeln.*
 - » *An den Schaukelringen, am Barren, Reck oder am Trapez hängen, auch kopfüber und im Beugehang.*



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Kombination Hängen – Drehen: Körperspannung aufbauen | Drehungen im Hang erwerben Oberkörpermuskulatur kräftigen | Vestibuläre Wahrnehmung stimulieren

Drehen an den Schaukelringen

Beim Schwingen an den reichhohen Schaukelringen im «toten Punkt» (Umkehrpunkt) vorne und hinten eine Drehung (1/2, 3/4 und 1/1) ausführen mit Impuls aus der Hüfte.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Stell dir vorher vor, wohin du nach der Drehung schauen musst!
- Ⓚ Dreh deine Hüfte möglichst schnell und genau im toten Punkt, wenn die Schaukelringe zwischen dem Vorwärts- und Rückwärtsschwingen einen kurzen Moment stehen bleiben!
- Ⓛ *Das Kind beim Schwingen den toten Punkt spüren lassen, auch blind, indem es im richtigen Moment «jetzt» ruft.*
- Ⓛ *Drehung zuerst nur an einem Schaukelring mit Vorlaufen üben.*
- Ⓛ *Nach einer 3/4-Drehung erfolgt ein Schwingen seitwärts.*

qims: C3_VS (C) (Schwingend 1/2-Drehung)



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Kombination Hängen – Drehen: Rotationen rückwärts und vorwärts aus dem Hang erwerben | Oberkörpermuskulatur kräftigen | Orientierungsfähigkeit verbessern

Rotation gehockt rückwärts und vorwärts im Hang

An den schulterhohen Schaukelringen kräftig am Boden abstossen, Knie nah zum Oberkörper bringen, Kinn zur Brust und so eine Rotation rückwärts einleiten. Am Boden wieder abstossen und mit gestreckten Armen wieder vorwärts rollen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Stoss kräftig ab, bring deine angehockten Beine nah zum Oberkörper und drück dein Kinn an die Brust! Drehe so als kleines Päckli rückwärts, bis du wieder auf den Boden stehen kannst!
- Ⓚ Schaffst du es, gleich wieder abzustossen und vorwärts zu drehen?
- Ⓛ *Variationen: auch am Reck, Barren, Trapez und an den Kletterstangen anwenden.*
- Ⓛ *Drehung rückwärts ist schwieriger als vorwärts.*
- Ⓛ *Aufbau zum Sturzhang:*
 - » *Kopfhohle Ringe: aus dem Stand nach einer halben Drehung rückwärts die Beine strecken und ausbalancieren.*
 - » *Anstossen lassen und ausbalancieren.*
 - » *An kopfhohen Schaukelringen aus dem Vorlaufen in Sturzhang drehen.*
 - » *Reichhohle Ringe: kräftig abstossen, drehen zum gehockten Sturzhang, Beine strecken, anstossen lassen, vorne im Umkehrpunkt Beine sanft abschwingen.*

Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson



Kombination Hängen – Drehen: Rotation rückwärts aus dem Hang mit anschliessender Flugphase zur Landung erwerben | Oberkörpermuskulatur kräftigen | Orientierungsfähigkeit verbessern

Überschlag rückwärts zum Niedersprung (Saltoabgang)

Am Ende des Vorschwingens in enger Hockposition rückwärts drehen und Griffe spätestens im Umkehrpunkt loslassen, den Körper öffnen und weich landen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Stoss kräftig ab und streck dann deine Hüfte nach vorne, damit du gespannt wie ein Pfeilbogen bist (Bogenspannung)! Schleudere dann deine angehockten Beine nah zum Oberkörper und drück dein Kinn an die Brust! Lass erst los, wenn ich «jetzt» rufe!
- Ⓛ *Voraussetzung: sicherer Sturzhang aus dem Vorschwingen.*
- Ⓛ *Aufbau wie Sturzhang: 1. stehende Schaukelringe, 2. aus dem Vorlaufen, 3. aus dem mehrmaligen Schwingen im Sturzhang, 4. direkt (Endform).*



Kombination Hängen – Drehen: Rotation rückwärts aus dem Sitz erwerben

Orientierungsfähigkeit verbessern

Knieumschwung

Im Stütz ein Bein über die Stange schwingen, dann Hüfte abheben, Stange in die Kniekehle schieben, Oberkörper nach hinten fallen lassen und einmal um die Stange wieder in den Sitz drehen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Halte die Arme, den Oberkörper und das Schwungbein beim Drehen gestreckt!
- Ⓚ Das Schwungbein hilft dir, wieder hochzukommen!
- Ⓛ *Hilfestellung:* unter Stange durchgreifen für Drehhilfe am Handgelenk, in der Aufschwungphase Schubhilfe an den Schultern.
- Ⓛ *Klammergriff:* Daumen schaut in der Regel in Drehrichtung (Ausnahme: Felge vorwärts).
- Ⓛ *Aufbau:*
 - » Im Kniehang hin und her pendeln.
 - » Vom Pendelschwung zum Knieaufschwung.
 - » Einbeiniger Knieumschwung.
 - » Beidbeiniger Knieumschwung.
 - » Knieumschwung zum Niedersprung (kleiner Napoleon), vgl. Nr. 104.
- Ⓛ *Variationen:* auch am Stufenbarren.

Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

**Kombination Hängen – Drehen:** Rotation rückwärts aus dem Sitz erwerben

Orientierungsfähigkeit verbessern

Knieabschwung zum Niedersprung (Napoleon)

In Sitzposition Hüfte anheben, Stange in Kniekehlen schieben, Stange loslassen und Oberkörper mit ausgestreckten Armen nach hinten strecken und so in gestreckter Haltung frei nach hinten fallen und vorne hochschwingen. Knie erst kurz vor dem Umkehrpunkt von der Stange lösen und weich landen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Zieh beim Rückschwung dein Kinn zur Brust und leg den Kopf beim Aufschwingen in den Nacken bzw. schau nach oben!
- Ⓛ *Aufbau:*
 - » Im Kniehang mit den Händen am Boden vor- und zurücklaufen. Vorne beide Beine gleichzeitig aushängen.
 - » Im Kniehang hin und her schwingen und mit den freien Händen den Oberkörper in Schwung bringen.
 - » Aus dem Sitz- bzw. beidbeinigen Knieumschwung (siehe Aufbau auch Karte Nr. 103).
- Ⓛ *Variationen:* auch am Trapez und Stufenbarren.
- Ⓛ *Hilfestellung:*
 - » 2 Helfer mit Klammergriff am Oberarm.
 - » Einer Partnerin vor dem Lösen der Beine beim Aufschwingen vorne die Hände geben (vgl. Foto).



Kombination Stützen – Drehen: Rotation vorwärts aus dem Stütz erwerben Oberkörpermuskulatur kräftigen | Orientierungsfähigkeit verbessern

Abrollen vorwärts aus dem Stütz

Sprung in den Stütz und dann nach vorne abrollen in den Stand.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Lass den Oberkörper langsam nach vorne fallen und stell die Füße unter der Stange sanft ab!
- Ⓛ Variationen: auch am Stufenbarren oder am Trapez durchführen.

qims: C2_2.SJ (A) (Abschwingen)



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Kombination Stützen – Drehen: Rotation rückwärts aus dem Sitz erwerben Bauchmuskulatur kräftigen

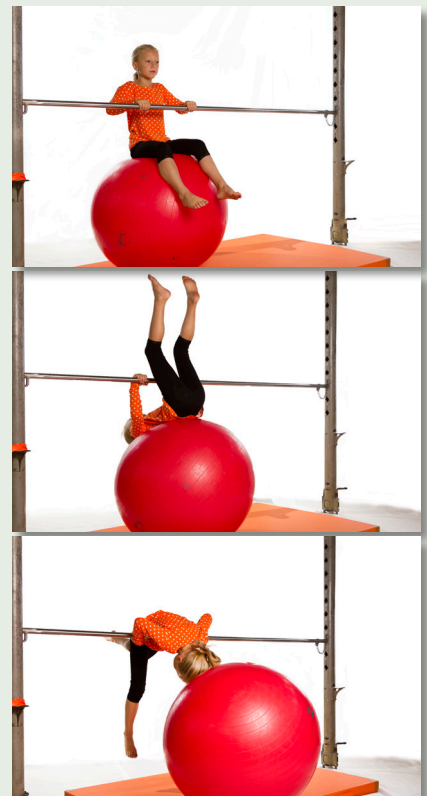
Felgaufschwung mit Physioball

Sich auf dem Ball sitzend am Reck halten, mit dem Ball nach vorne rollen und die Beine zugleich nach oben bringen und rückwärts über die Stange schwingen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Deine Beine wandern langsam nach oben, während du nach vorne unter die Stange rollst! Spürst du die Spannung im Bauch?
- Ⓛ Der Ball unterstützt die Bewegung. Die Hüfte bleibt immer nah an der Stange.
- Ⓛ Die Bewegung kann langsam ausgeführt werden. Dadurch entsteht ein Bewegungsgefühl für die Rotation rückwärts.
- Ⓛ Abstand zwischen Reck und Ball mindestens 15 cm.

qims: C2_2.SJ (B) (Zahnrad)



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Kombination Stützen – Drehen: Rotation rückwärts in den Stütz erwerben Oberkörpermuskulatur kräftigen | Orientierungsfähigkeit verbessern

Felgaufschwung mit Partner/in

Ausgangslage zu zweit Rücken an Rücken, Kopf neben Kopf vor dem Reck. Das turnende Kind hat seine Hände im Ristgriff innen, das helfende aussen. Das hintere Kind geht rückwärts unter dem Reck hindurch und unterstützt die Aufwärtsbewegung des turnenden Kindes. Das turnende Kind hält die Beine stets aufwärts, bis sie über die Stange geschwungen werden können.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Deine Beine wandern langsam nach oben, während du von deinem Partner nach oben gedrückt wirst! Spürst du die Spannung im Bauch?
- Ⓛ Partnerhilfe einführen durch Vertrauen aufbauende Kooperationsaufgaben.



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Kombination Hängen – Stützen – Drehen: Rotation rückwärts aus dem Stand Oberkörpermuskulatur kräftigen | Orientierungsfähigkeit verbessern

Felgaufschwung mit Sprossenwand

Mit Ristgriff am Holm die Arme beugen und die Hüfte zum Holm bringen, indem mit den Füßen die Sprossenwand hochgestiegen wird, bis die Beine nach einem kräftigen Abstoß über den Holm geschwungen werden können.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Bring deine Hüfte zum Holm, indem du die Arme beugst und mit dem Fuss kräftig abstößt!
- Ⓚ Streck dich, wenn die Hüfte auf dem Holm liegt, frühzeitig, damit du mit dem Oberkörper wieder in die Stützposition hochkommen kannst!
- Ⓛ Hilfestellung: Zwischen Sprossenwand und Holm stehen und unterstützen durch Schub- und Drehhilfe an Schultern und Gesäss. Nach der Drehung Klammergriff am Oberarm.
- Ⓛ Variation:
 - » An einer Wand hochsteigen anstatt an der Sprossenwand.
 - » Nur mithilfe des oberen Holms drehen: Aus dem Stand ein Bein zum hohen Holm schwingen und daran abstossen.



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Kombination Hängen – Stützen – Drehen: Rotation rückwärts aus dem Stand Oberkörpermuskulatur kräftigen | Orientierungsfähigkeit verbessern

Felgaufschwung mit Kasten

Stange mit Ristgriff halten, wobei sich der Standfuss und die Hüfte unter dem Reck befinden, Arme beugen, mit dem einen Fuss auf dem Kasten abstossen und die Hüfte mithilfe des Schwungbeines ans Reck bringen. Beide Beine über die Stange schwingen bis zum Stütz.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Bring deine Hüfte zur Stange, indem du die Arme beugst und mit dem Fuss kräftig abstösst!
- Ⓚ Strecke dich, sobald die Hüfte auf der Stange liegt, damit du mit dem Oberkörper wieder hochkommen kannst!
- Ⓛ *Hilfestellung: auf der anderen Seite des Recks stehen und unterstützen durch Schub- und Drehhilfe an Schultern und Gesäss. Nach der Drehung Klammergriff am Oberarm.*



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Kombination Hängen – Stützen – Drehen: Rotation rückwärts aus dem einbeinigen Liegehang | Oberkörpermuskulatur kräftigen

Felgaufschwung am hohen Holm

Mit Ristgriff im Einbeinliegehang Arme beugen und die Hüfte mit einem kräftigen Abstoss und mithilfe des Schwungbeines über den hohen Holm schwingen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Bring deine Hüfte zum hohen Holm, indem du die Arme beugst und mit dem Fuss kräftig abstösst!
- Ⓚ Strecke dich, sobald die Hüfte auf dem Holm liegt, damit du mit dem Oberkörper wieder hochkommen kannst!
- Ⓛ *Hilfestellung: zwischen den Holmen stehen und unterstützen durch Schub- und Drehhilfe an Schultern und Gesäss. Nach der Drehung Klammergriff am Oberarm.*



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Kombination Hängen – Stützen – Drehen: Rotation rückwärts aus dem Stand erwerben Oberkörpermuskulatur kräftigen | Orientierungsfähigkeit verbessern

Felgaufschwung

Reckstange mit Ristgriff halten, wobei sich der Standfuss und die Hüfte unter dem Reck befinden, Arme beugen, mit dem einen Fuss kräftig abstossen und die Hüfte mithilfe des Schwungbeines ans Reck bringen. Beide Beine über die Stange schwingen bis zum Stütz.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Bring deine Hüfte ans Reck, indem du die Arme beugst und mit dem Fuss kräftig abstößt!
- Ⓚ Streck die Hüfte frühzeitig (vor Horizontallage), um die Rotation zu stoppen!
- Ⓛ *Hilfestellung: auf der anderen Seite des Recks stehen und durch Schub- und Drehhilfe an Schultern und Gesäss unterstützen. Nach der Drehung Klammergriff am Oberarm.*

qims: C2_2.SJ (C) (Hüftaufschwung)



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

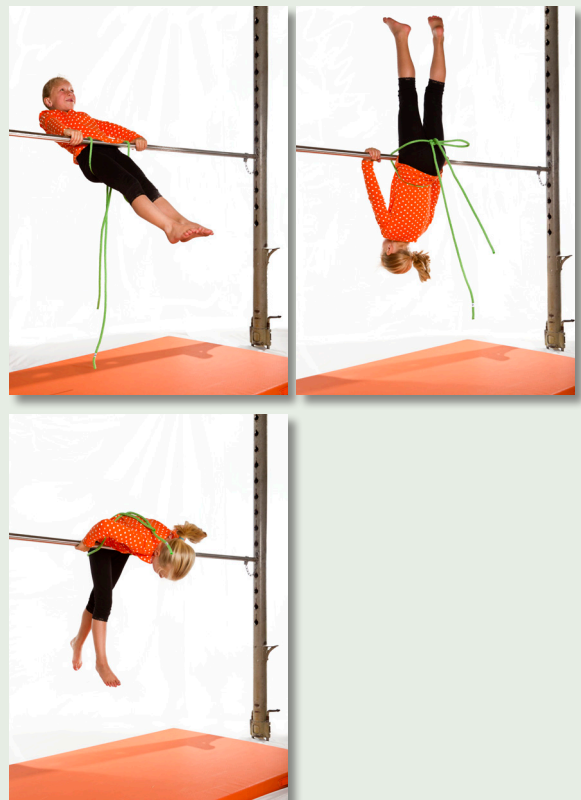
Kombination Hängen – Stützen – Drehen: Rotation rückwärts aus dem Stütz erwerben Oberkörpermuskulatur kräftigen | Orientierungsfähigkeit verbessern

Felge rückwärts

Um Anlauf zu holen, im Stütz die Hüfte nach hinten oben schwingen und die Hüfte wieder an die Stange bringen, um in gehockter oder gebeugter Position rückwärts um die Stange zu drehen. (Foto zeigt die Aufbauform.)

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Dreh erst, wenn die Hüfte wieder an der Stange ist, und bleib während der Drehung mit der Hüfte immer an der Stange!
- Ⓚ Zieh deine Knie möglichst schnell an und klemme dadurch die Stange in der Hüfte ein!
- Ⓛ *Aufbau:*
 - » Die Hüfte kann mit einem Gurt oder Seil an die Stange gebunden werden.
 - » Zuerst gehockt, dann gebeugt.
- Ⓛ *Mit dem Gurt kann auch eine Felge vorwärts geturnt werden, gehockt, gebückt oder gestreckt.*
- Ⓛ *Mögliche Hilfestellungen:*
 - » Rotation unterstützen durch Schub- und Drehhilfe an den hinteren Oberschenkeln und am Kreuz. Nach der Drehung Klammergriff am Oberarm.
 - » Unter der Reckstange durchgreifen und das Handgelenk von vorne umfassen (Daumen nach unten), mit der anderen Hand Schub- und Drehhilfe an den hinteren Oberschenkeln.



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson

Kombination Hängen – Stützen – Drehen: Rotation vorwärts aus dem Stütz erwerben Oberkörpermuskulatur kräftigen | Orientierungsfähigkeit verbessern

Mühlumschwung vorwärts

Weite Quergrätschposition einnehmen. Die Reckstange wird zwischen den gestreckten Beinen im Kammgriff (Daumen schauen nach vorne in Drehrichtung) gehalten. Den Körper anheben, die Hüfte vorschieben (Spreizschritt), bis der Oberschenkel des hinteren Beines die Stange berührt (Drehpunkt), und eine Drehung ausführen.

Lernimpulse / didaktische Hinweise

- Ⓚ Hebe den ganzen Körper ab und zieh mit dem Kinn nach vorne. Mach einen grossen «Schritt» vorwärts, bis die Stange das hintere Bein berührt!
- Ⓚ Halte die Stange so, dass die Daumen nach vorne schauen!
- Ⓛ Spreizschritt mit Partnerhilfe üben: Partner steht gegenüber und zieht das Bein nach vorne und führt es wieder zurück.
- Ⓛ Hilfestellung: Drehgriff am Handgelenk (unter der Stange durchgreifen), Schubhilfe an den Hüften.



Ⓚ Mögliche Rückmeldung an das Kind | Ⓛ Wichtige Botschaften an die Lehrperson