

Lehrprobe Übungsleiter-C-Lizensierung

Thema: Methodische Reihe Rolle vorwärts

erstellt von Alina Krüger,
Hanka Kristahn
und Kirsten Nordmann



Inhaltsverzeichnis:

Deckblatt.....	Seite 1
Inhaltsverzeichnis.....	Seite 2
Definition der Rolle vorwärts.....	Seite 3
Bedingungsanalyse.....	Seite 4
Materialliste.....	Seite 4
Verlaufsplan.....	Seite 5
Aufwärmspiel.....	Seite 6
Station 1.....	Seite 7
Station 2.....	Seite 8
Station 3.....	Seite 9
Station 4.....	Seite 10
Station 5.....	Seite 11
kleines Abschlusspiel.....	Seite 12
Hallenplan.....	Seite 13
Stationskarten.....	Seite 14-17

Definition der Rolle vorwärts:

Bewegungsbeschreibung:

- Ausgangsposition: Schlussstellung (Beine geschlossen).
- Die Beine werden gebeugt und im Hockstand werden die Hände mit gestreckten Armen nach vorne aufgesetzt. Durch den Abdruck mit den Füßen wird der Körperschwerpunkt über die Hände verlagert.
- Mit dem Kinn auf der Brust wird der Hinterkopf zwischen den Armen auf dem Boden aufgesetzt. Der Körper wird über den runden Rücken gerollt und vor dem Aufstehen werden die Beine schnellkräftig angehockt. Gleichzeitig lösen sich die Hände vom Boden und die Arme werden nach vorn oben gestreckt.

Qualitätsmerkmale:

- Geschlossene Beine während der gesamten Bewegung.
- Das Kinn wird während des Rollens auf der Brust gehalten.
- Kurzfristige Beinstreckung beim Rollen.
- Das Aufstehen nach der Rolle erfolgt ohne zusätzlichen Stütz der Hände.

Bedingungsanalyse:

Verfügbare Zeit : 60 Minuten

Übungsleiter: Es sind während der gesamten Zeit drei Übungsleiter anwesend

Übungsgruppe: Die Übungsgruppe besteht aus Kindern im Alter von 5-8 Jahren, die sich einmal wöchentlich trifft. Die motorischen und sozialen Fähigkeiten der Jungen und Mädchen sind altersentsprechend entwickelt. Es besteht ein positives Gruppenklima. Allen Kindern sind die Regeln bekannt und werden verstanden und weitgehend eingehalten.

Turnhalle: Alle benötigten Geräte und sonstigen Materialien sind in der Halle vorhanden, oder werden von den ÜL mitgebracht. Die Geräte müssen zusammen mit den Kindern während der Stunde aufgebaut und wieder abgebaut werden.

Zielsetzung: Hinführung zum Erlernen der Rolle vorwärts in kleinen Schritten durch Aufgliederung der Bewegungsabfolge.

Materialliste:

- 9 kl. Matten
- 2 kl. Kästen
- 1 Kastenoberteil eines großen Kastens
- 1 Bank
- 1 Weichboden
- 1 Sprungbrett
- 1 Bild
- Kreide oder Schaumstoffhände

Verlaufsplan:

Zeit	Inhalt der Stunde	Organisation	Absichten/Ziele/Gedanken	Material/Medien	Nähere Erläuterungen auf
3 min	Begrüßung	- Innenstirnkreis sitzend	- Überblick über die TN - Vorstellung der Stunde - Schmuck-, Haargummi- und Kleiderkontrolle	nichts	
2 min	Gruppeneinteilung für den Aufbau	- Innenstirnkreis sitzend	- Aufteilung der Gruppe für einen zügigen und selbstständigen Aufbau der Stationen	- Aufzeichnungen von Stationen - Hallenplan	- Seiten 6 – 10 - Seite 12
10 min	Aufbauen	- Material wird vom ÜL mit den TN aus dem Geräteraum geholt. - ÜL stehen bei Fragen zur Verfügung und helfen wo es nötig ist. - ÜL kontrollieren den richtigen Aufbau der Stationen und überprüfen die Sicherung der Stationen.	- Alle TN sind am Aufbau beteiligt → keiner fühlt sich ausgeschlossen.	- Aufzeichnungen von Stationen - Hallenplan	
2 min	Erklärung des Aufwärmspiels	- Innenstirnkreis stehend	- Verständnis des Aufwärmspiels	nichts	- Seite 5
8 min	Aufwärmspiel Schildkrötenfangen	- TN und ÜL laufen kreuz und quer durch die Halle.	- Erwärmung der TN	nichts	
2 min	Erklärung der Stationen und Übungen	- Innenstirnkreis sitzend - ÜL erklärt kurz die Reihenfolge und jeweilige Übungen der Stationen - ÜL achten darauf, dass jeder TN alles sieht und auch jeder zuhört und die Übungsanweisungen versteht.	- Verständnis der Stationen	- Stationskarten	- Seiten 14 - 17
20 min	Durchführung von Stationen	- TN durchlaufen die Stationen in der vorgesehenen Reihenfolge.	- TN werden schrittweise durch unterschiedliche Übungsformen (vom einfachen zum schweren) geleitet.		
8 min	Abbauen	- TN und ÜL bauen gemeinsam die Stationen ab, Material wird unter Aufsicht der ÜL in den Geräteraum gebracht.			
5 min	Ausklang der Stunde (kleines Spiel)	- Kreis sitzend	- TN sollen zur Ruhe kommen	nichts	- Seite 11

Aufwärmspiel: Schildkrötenfangen

Material: - Turnmatten (es werden die Matten benutzt, die für die Stationen benötigt wurden)

Dauer: ca. 5 – 10 Minuten

Wir stellen uns vor, wie befinden uns in einem riesigen Ozean mit Wasserschildkröten und Walen. Leider sind die Wale etwas kurzsichtig und wenn sie auf eine Schildkröte treffen, schubsen sie diese um.

Es werden 2-3 Fänger bestimmt, sie sind die Wale, die anderen Kinder sind die Schildkröten. Die Schildkröten dürfen sich frei in der Halle bewegen, sie ahmen dabei die Schwimmbewegungen der Wassertiere nach. Die Wale müssen versuchen so viele Schildkröten wie möglich zu fangen. Wurde eine Schildkröte gefangen, so muss sie sich auf eine Insel begeben (kleine Turnmatte) und dort auf dem Rücken schaukeln, in dem das Kind die Knie an den Körper zieht und diese mit den Armen umfasst.

Eine gestrandete Schildkröte kann erlöst werden und weiterschwimmen, wenn eine andere sie an den Füßen berührt.

Variation: der liegenden Schildkröte beim Aufstehen durch Hochziehen an beiden Händen helfen.

Station 1: Rückenschaukel

Material: - 5 kl. Matten

Aufbau: - 5 Turnmatten werden mit der kurze Seite hintereinander in eine Reihe gelegt, sodass eine geschlossene Mattenbahn entsteht.

Durchführung:

- Die TN setzen sich nebeneinander auf die Mattenbahn, sodass jeder genug Platz hat. Sie stellen die Füße dicht nebeneinander vor dem Körper auf den Boden, ziehen die Knie zum Bauch und umfassen die Knie mit den Armen.
- Das Kinn wird zur Brust gezogen und der Rücken gerundet.
- Die TN machen sich mit gerundetem Rücken so klein wie möglich.
- Wenn die TN richtig liegen, sollen sie sich auf dem Rücken nach hinten rollen, bis Schultern und Nacken auf der Matte aufliegen und wieder zurück in den Sitz rollen.
- Diese Übung mehrfach wiederholen.

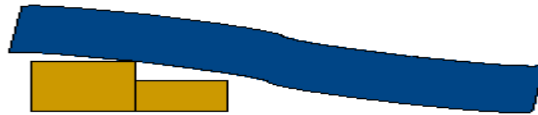
Hinweise:

- Der ÜL muss darauf achten, dass die TN den Rücken wirklich rund haben, vor allem darauf, dass das Kinn auf der Brust liegt. Unterstützend kann hier ein Tuch oder ein kleiner Ball zwischen das Kinn und die Brust geklemmt werden. Diese Gegenstände dürfen nicht runterfallen.
- Der ÜL sollte außerdem darauf achten, dass die TN nicht mit zu viel Schwung rollen, um Verletzungen am Hals vorzubeugen.



Station 2: Rolle vorwärts über eine schiefe Ebene mit Weichboden

- Material:
- 1 Weichboden
 - 2 kl. Kästen
 - 1 Kastenoberteil eines großen Kastens
- Aufbau:
- Die beiden Kästen werden mit der schmalen Seite nebeneinander gestellt.
 - Das Kastenoberteil wird parallel vor den Kästen auf den Boden gestellt.
 - Der Weichboden wird mit der schmalen Seite auf die beiden Kästen gelegt, sodass er noch ca. 15 cm übersteht.
- Durchführung:
- Der TN stellt sich auf der erhöhten Seite des Weichbodens (an der er auf den Kästen liegt) auf den Weichboden.
 - Der TN geht in die Hocke, legt den Kopf auf die Brust und hält die Hände zum Abfangen seitlich an den Kopf, etwa an bei den Ohren.
 - Der TN rollt sich vorwärts den Weichboden hinunter.
- Hinweise:
- Der ÜL ist während der ganzen Übung anwesend und gibt Hilfestellungen.
 - Der ÜL muss darauf achten, dass der Rücken des TN gerundet ist.
 - Es darf immer nur ein TN rollen.



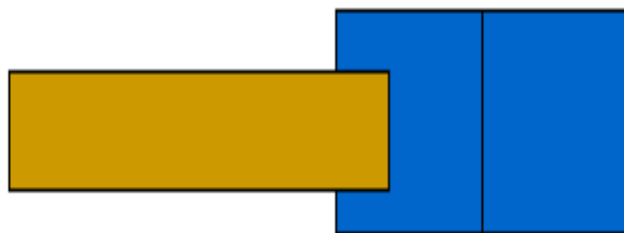
Station 3: Rolle von einer Bank

- Material:
- 1 Bank
 - 2 kl. Matten
 - 1 Bild
 - Kreide oder Schaumstoffhände

- Aufbau:
- Bank aufstellen, an der Seite, an der sich KEIN Keil befindet, die Matten so hintereinander hinlegen, dass die erste Matte unter die Kante der Bank reicht.
 - Auf die erste Matte mit der Kreide Markierungen aufzeichnen, oder die Schaumstoffhände hinlegen, wo der TN die Hände aufsetzen soll.
 - An der Unterseite der Bank, wo die Matten liegen, das Bild anbringen.

- Durchführung:
- Die TN gehen am Ende der Bank, da wo die Matten liegen, in den Kniestand und setzen die Hände auf die Markierungen, die sich auf der Matte befinden.
 - Der ÜL fordert den TN auf, nachzuschauen was sich auf dem Bild unter der Bank befindet, dadurch zieht der TN das Kinn zur Brust und rundet den Rücken.
 - Der TN rollt sich nun langsam über die Matte ab, indem er zuerst Nacken und Schultern auf die Matte absenkt und mit rundem Rücken die Beine mit leichtem Schwung von der Bank abstößt.

- Hinweise:
- Der ÜL ist die ganze Zeit anwesend.
 - Der ÜL kontrolliert die Haltung des TN und leistet Hilfestellung.
 - Der ÜL achtet darauf, dass der TN nicht den Kopf aufsetzt, sondern den unteren Nackenbereich.
 - Es darf immer nur ein TN die Übung durchführen.



Bild, dass unter die Bank befestigt wird

Station 4: Rolle vorwärts über eine schiefe Ebene mit Sprungbrett

- Material:
- 1 Sprungbrett
 - 2 kl. Matten
- Aufbau:
- Das Sprungbrett wird auf den Boden gelegt.
 - Eine der kleinen Matten wird auf das Sprungbrett gelegt, sodass die kurze Seite der Matte an der hohen Seite des Sprungbetts 10 cm übersteht.
 - Die zweite kleine Matte wird mit der kurzen Seite bündig an die erste Matte gelegt, sodass eine kurze Mattenbahn entsteht.
- Durchführung:
- Die TN hocken sich auf den erhöhten Teil der Matte, die auf dem Sprungbrett liegt, und machen sich ganz klein, ziehen also Kinn auf die Brust und die Knie so nah wie möglich an den Brustkorb.
 - Nun sollen die TN die Matte runterrollen und versuchen dabei den Körper geschlossen zu halten.
 - Die Übung wird mehrfach wiederholt, bis die TN eventuell bis in den Hockstand rollen und wieder aufstehen können.
- Hinweise:
- Der ÜL muss darauf achten, dass das Kinn auf der Brust und der Rücken gerundet bleibt.
 - ÜL gibt Hilfestellung
 - Es darf immer nur ein TN rollen.



Station 5: Rolle vorwärts

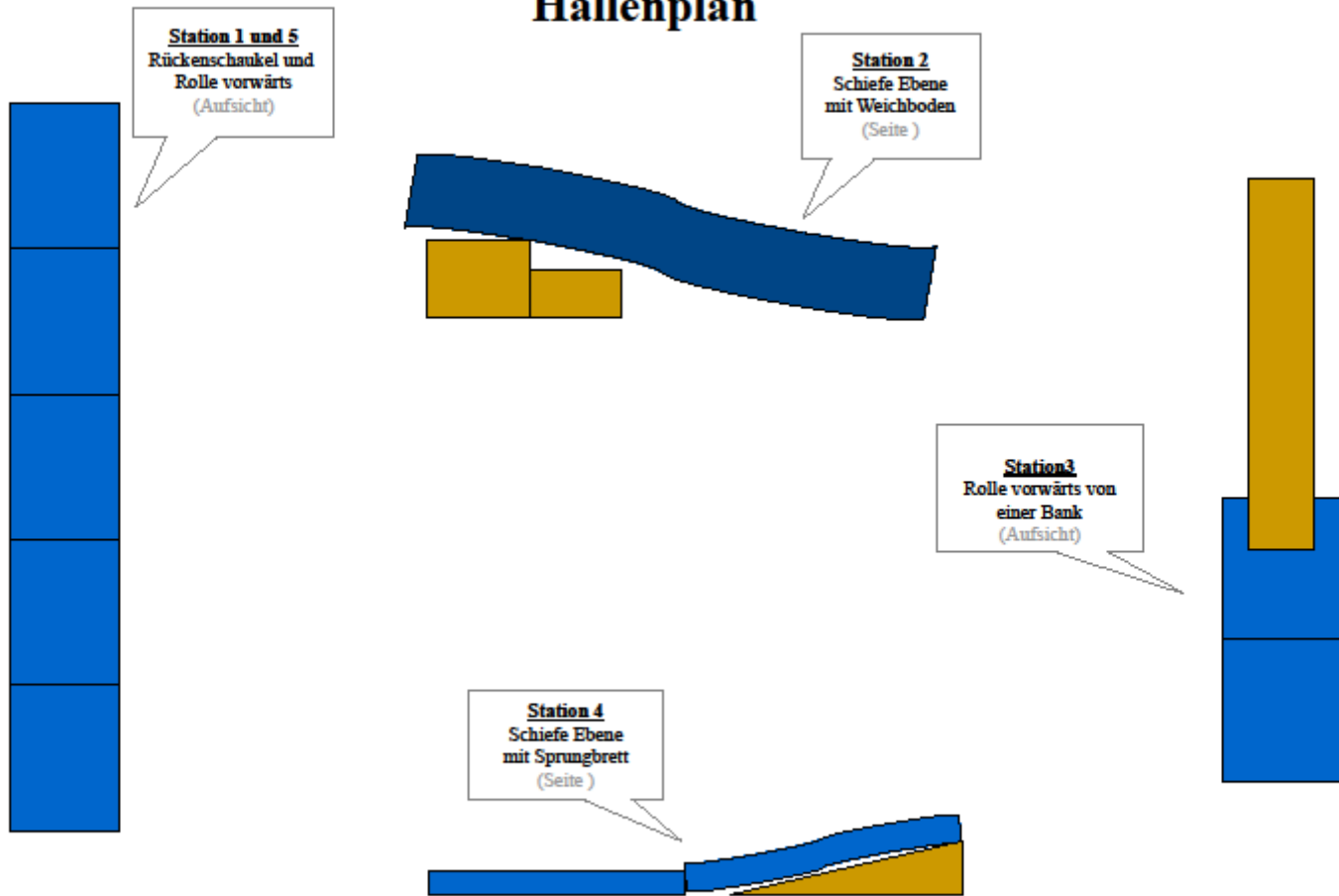
- Material: - 5 kl. Matten (es werden die Matten von Station 1 benötigt)
- Aufbau: - Übernahme von Station 1
- Durchführung: - Die Kinder gehen in den tiefen Hockstand an einer Seite der Mattenbahn und machen sich ganz klein, d.h. Kopf auf die Brust und Knie so nah wie möglich an den Brustkorb.
- Die Hände etwa schulterbreit aufsetzen.
- Jetzt rollen die Kinder über die Matte und probieren am Ende der Rolle aufzustehen.
- Hinweise: - Der ÜL muss die ganze Zeit anwesend sein, auf die Haltung und Durchführung der TN achten und Hilfestellung geben.
- Es darf immer nur ein TN eine Rolle machen.
- Ziel der Übung ist es, das Erlernte von dieser Stunde zu zeigen.



Kleines Abschlusspiel: Tiere zeichnen


- Material: - Es wird kein Material benötigt.
- Aufbau: - Die ÜL und TN setzen sich so in ein Kreis, dass jeder den Rücken seines Vordermanns vor sich hat.
- Durchführung: - TN überlegen sich, welche Tiere sich, wie die TN in der heutigen Turnstunde, zusammen rollen können.
- Die Kinder suchen sich gemeinsam Tiere (z.B. Raupe, Igel,...) aus und probieren diese mit dem Finger auf den Rücken des Vordermanns zu zeichnen

Hallenplan




Stationskarten

Station 1 und 5: Rückschaukel und Rolle vorwärts

 A diagram showing five blue rectangular mats stacked vertically on top of each other. Each mat is a solid blue rectangle with a thin black border. They are arranged in a single column, representing the material needed for the exercise.	<p>Material:</p> <p>- 5 Turmmatten</p>
--	--

Station 2: Rolle schiefe Ebene mit einem Weichboden

 <p>The diagram shows a blue inclined plane supported by two yellow rectangular blocks of different heights. The plane slopes downwards from left to right. The blocks are positioned under the left end of the plane to create the incline.</p>	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 Weichboden- 2 kl. Kästen- 1 Kastenoberteil eines großen Kastens
--	--


Station 3: Rolle von einer Bank



Material:

- eine Bank
- zwei Turmmatten

Station 4: Rolle schiefe Ebene mit einem Sprungbrett

	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none">- ein Sprungbrett- zwei Turmmatten
---	--