

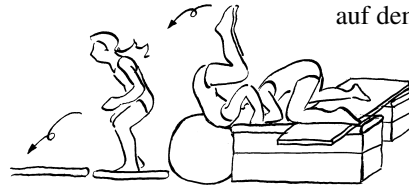
3.4 Von oben nach unten rollen

Die Kinder können vor- und rückwärts einfacher rollen, wenn dies durch entsprechende Lern-, insbesondere Geländehilfen, unterstützt wird. Es ist darauf zu achten, dass der Hüftwinkel klein und der Rücken rund gehalten wird. Diese Formen sind als Stationen für Fortgeschrittene geeignet.

Bergab rollen wie ein runder Ball.

Ball-Rolle: Zwei Kästen (2-teilig) bilden eine Gasse. In der Verlängerung wird von zwei Kindern ein Therapieball ruhig gehalten. Über die Kastengasse wird eine Matte, einseitig bündig, gelegt. Die Kinder knien darauf und rollen über den Ball.

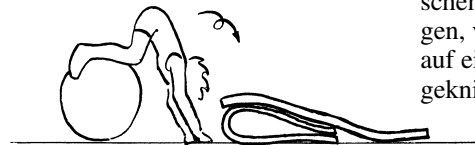
- Versucht, einen Softball zwischen Bauch und Oberschenkel zu transportieren, ohne ihn zu verlieren.
- In der Verlängerung der Anlage steht ein Partner und hält eine Anzahl Finger hoch. Könnt ihr sie vor dem Stehen sehen und deutlich nennen?
- Als Alternative eine schiefe Ebene bauen (vgl. Bro 3/3, S. 20).



⚠ Der Kopf darf nicht unter die Matte geraten; Position der Hände auf dem Kasten markieren.

- 🎯 Erste Versuche: zusätzliche Sicherheit durch Klammergriff von 2 Helfenden an den Oberarmen.

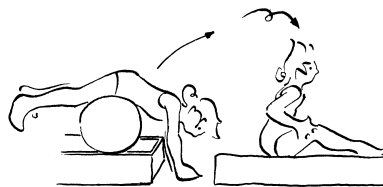
Weiches Abrollen: Eine Matte, zur Hälfte umgeklappt und eine zweite bündig darauf gelegt, federn das Abrollen aus. Ausgangsposition: Knielieggestütz, die Hände auf dem Boden abgestützt, die Knie erhöht auf einem Schwedenkasten (1-teilig), einem Therapieball, einer Langbank oder einem Partner. Langsam einrollen und über die dämpfende Schiefe Ebene abrollen.



⚠ Die ganzen Unterschenkel sollen aufliegen, vor allem, wenn auf einem Partner aufgeknielt wird.

Ganz oben durch: Auf einem Kastenelement liegt ein Physioball. In Bauchlage auf den Ball liegen, die Hände auf dem Boden abstützen. Das Gesäss anspannen und den Körper strecken. Über den hohen Stütz auf eine Schaumstoff oder Doppelmatte abrollen. Zu Beginn mit Klammergriff an den Oberschenkeln helfen.

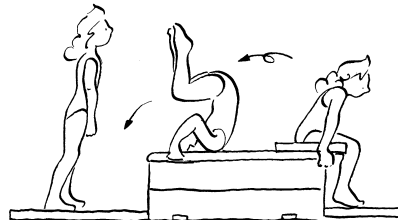
- Gelingt es auch, über den Handstand abzurollen?
- Über ein Böckli, einen Schwedenkasten oder eine Reckstange liegen und – wie oben – abrollen.



🗣 Sprache: «...Erst neulich machte auf der Loreley hoch überm Rhein ein Turner einen Handstand! Von allen Dampfern tönte Angstgeschrei, als er kopfüber oben auf der Wand stand.» (nach Erich Kästner) Weshalb wohl? Was gilt es zu beachten?

Rückwärts rollen: Zwei Kästen bilden eine Gasse von knapp 20 cm Breite. Quer über diese Kastengasse wird eine Matte gelegt. Sitz auf der Matte. Langsam rw. rollen, Schultern und Hände stützen auf den Kästen ab, Kopf und Nacken bleiben unbelastet in der Gasse. Weiche Landung auf einer Matte hinter der Gasse. Mit Klammergriff an den Oberschenkeln helfen.

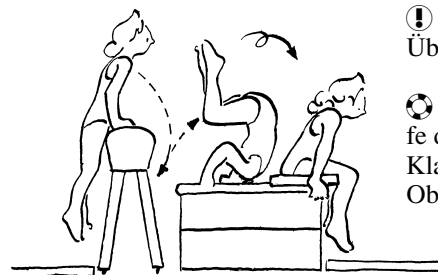
- Gelingt es, gezielt in einem Reifen oder auf einem Bündel zu landen?



➡ Orientierungshilfe: Sich mit dem Blick nach hinten-unten orientieren.

🎯 Freier Nacken: Vgl. Bro 2/3, S. 4

Und wieder hoch: Bewegungskombination einer Kastengasse, mit Böckli und Matte: Vom Bock hinunter und wieder hinauf rollen. Aus dem Stütz via Bauchlage zum Abstützen auf beiden Kästen, gespanntes (hohes) Abrollen vw., mit dem Kopf in der Gasse, zum Sitz auf die quergelegte Matte. Anschliessend rw. rollen, im Schulterstand Blick zu den Füßen, Beine durch Stossen der Arme auf den Bock schieben (eine Art «Streuli»).



⚠ Anspruchsvolle Übung!

🎯 Erste Versuche: Hilfe durch 2 Helfer mit Klammergriff an den Oberschenkeln.