

## 4 Drehen

### 4.1 Drehungen vorwärts

Sich drehen im Raum – sei dies im Rollen, Schwingen oder gar im Überschlagen – ist faszinierend, weil es stets mit einer mehr oder weniger intensiven *Orientierungslosigkeit* verbunden ist.

Möglichkeiten zum mit- und selbstbestimmten Lernen:

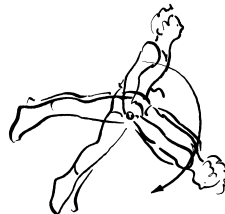
- Jedes Paar stellt die Geräte einer untenstehenden Übung selbständig auf (Postenblatt oder Skizze) und sucht mögliche Drehbewegungen.
- Die S entscheiden sich für eine Bewegung und gestalten sie aus.
- Je zwei Paare zeigen und lehren sich gegenseitig ihre Bewegung. Wichtig: Die Bewegung genau vorzeigen und wesentliche Merkmale erklären. Ziel: Jedes Paar kann beide Bewegungen hintereinander ausführen.
- Jede Vierergruppe gestaltet mit einer weiteren Vierergruppe mit ihren Bewegungen eine Gerätebahn aus vier Stationen.

**Mit Drehungen vorwärts experimentieren.**

➔ Mit- und selbstbestimmtes Lernen: Vgl. Bro 1/4, S. 9 und Bro 1/1, S. 54 f.

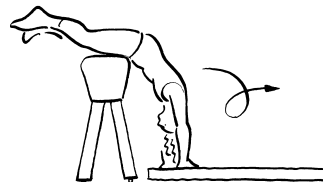
**Hüftabschwung am Reck:** Stütz auf der brusthohen Stange. Den Oberkörper langsam nach vorne fallen lassen, dabei den Kopf zu den Knien und die Fersen zum Gesäss führen. Mit den Füßen weich landen.

- Eine Rolle vorwärts anhängen.
- Hüftabschwung von der oberen Stange eines Doppelrecks zum Sitz auf der unteren Stange. Niedersprung und Rolle vorwärts.



**Abrollen über den Bock:** 1 S liegt mit dem Bauch auf dem Bock und rollt langsam vorwärts auf die am Boden liegende Matte.

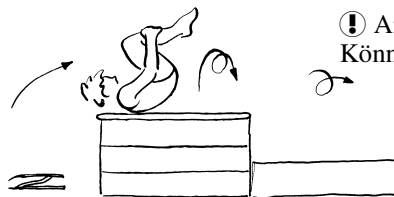
- Beim Abrollen die Schienbeine fassen und ohne Hilfe der Hände aufstehen.
- Den Körper aus dem Stütz am Bock vorwärts abwärts senken und in den Handstand aufschwingen (mit Partnerhilfe an den Oberschenkeln). Abrollen aus dem Handstand.



⚠ Runder Rücken beim Abrollen.

**Aufrollen auf den Kasten – Sprungrolle:** Aufrollen auf den Kasten mit Einrollen des Kopfes zwischen den Händen. Übergang zum Hockstand am Kastenende und Sprungrolle auf die dicke Matte.

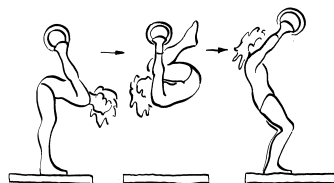
- Wie oben mit Niedersprung auf eine dünne Matte und direktem Wegfedern zur Sprungrolle über ein liegendes Kastenelement oder einen Ball.



⚠ Anzahl Kastenelemente dem Können anpassen!

**Salto vorwärts an den Ringen:** Griff an den schulterhohen Ringen. Aus der Neigehalte abspringen und den Kopf zu den gestreckten Knien führen. Anhocken und die Fersen zum Gesäss bringen. Ohne Lärm die Füße langsam auf den Boden stellen.

- Anschliessend eine Sprungrolle ausführen.



🌀 Matten legen!

**Abschwingen vom Stufenbarren:** Stand auf dem niederen Holm mit beidhändigem Griff am oberen. Aus dem Stütz auf dem hohen Holm die Beine langsam vorwärts senken und sich ohne Bodenberührung auf den niederen Holm setzen.

- Nach dem Niedersprung vom unteren Holm eine Rolle vorwärts anhängen.

