

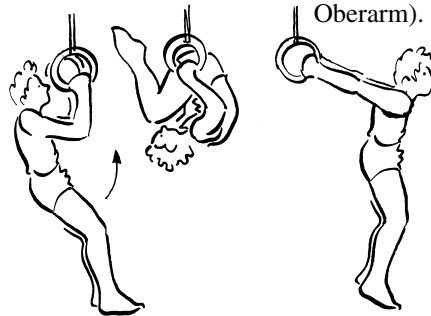
4.2 Vom Drehen zur Rolle rückwärts

Drehbewegungen rückwärts sind für den Menschen ungewohnt, aber wichtig für die Raumorientierung. Durch vielfältige Dreherfahrungen lernen die Schülerinnen und Schüler, diese Bewegungen bewusst zu steuern und zu beherrschen.

Was erkennst du mit den Augen beim Drehen rückwärts?

Drehen an den schulterhohen Ringen: Die Drehbewegung rückwärts wird mit gebeugten Armen und durch das Anheben der Knie (evtl. aus leichtem beidbeinigem Abspringen) ausgelöst.

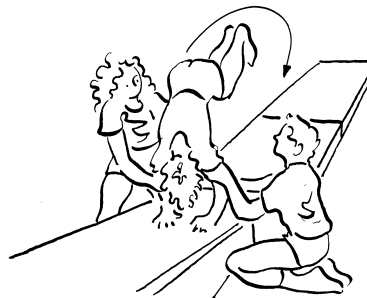
- Mit Lernhilfe: Aufsteigen auf einem schräg gestellten Kastenteil, Abstoßen zum Hocksturzhang und Überdrehen rückwärts zum Niedersprung.
- Die Drehbewegung langsam rückwärts und auch vorwärts fortgesetzt ausführen.
- Die Drehung mit gestreckten Beinen ausführen.
- Ringe reichhoch: Heben der Beine zum Sturzhang mit anschließendem Niedersprung.
- Mit Hilfe der Ringe aus dem Federn vom Minitrampolin einen Salto rückwärts ausführen.



⊗ Ringe schulterhoch, darunter eine Matte; Landung durch Partner sichern (Klammergriff am Oberarm).

Rolle rückwärts vom Kastendeckel: 1 S liegt bis zu den Kniekehlen auf einem schräg gestellten Kastendeckel, die Unterschenkel hängen über das Ende hinab. Griff neben den Ohren am Kastenrand. Je 1 S kniet neben den Kastenlängsseiten und hält die Oberarme des Lernenden mit dem Klammergriff. Dieser beugt die Knie und führt sie zur Nase. Durch Druck auf die Hände und mit unterstützender Zug- und Drehhilfe der Helfenden wird der Nacken entlastet. Der Turnende dreht rückwärts weiter bis zum Kauerstand.

- Die Bewegung flüssiger gestalten und den Nacken durch Abstoßen der Arme entlasten.
- Die Bewegung auch mit geschlossenen Augen erleben und die Armstossbewegung bewusster einsetzen. Kann das Kinn dabei während der ganzen Bewegung auf der Brust gehalten werden?
- Landung im Fersensitz oder auf einem Bein.
- Rolle rückwärts auf der am Boden liegenden Matte.
- Rolle rückwärts mit leichtem Aufstossen über einen Medizinball.
- Rolle rückwärts mit Aufstossen in den Handstand (mit Partnerhilfe).



⚠ Den Nacken durch aktives Stützen der Arme entlasten.

Ⓣ Rolle rückwärts auf der Mattenbahn.

Stützrolle am Parallelbarren: Rückenlage auf einer Matte, die quer über die Holmen gelegt wird. Griff am Barrenende an den Holmen. Überrollen rückwärts gehockt zum Niedersprung auf die Matte. Mit den Augen den Boden anschauen. Partnerhilfe: Klammergriff am Oberarm.

- Rolle rückwärts aus dem Sitz auf der Matte mit anschließender Rolle rückwärts auf dem Boden.
- Von einem erhöhten Hindernis (z.B. Kastendeckel oder Minitrampolin) das Aufrollen auf den Barren und das Rückrollen fortgesetzt üben.

