



Vom „Purzelbaum“ zur Rolle vorwärts

Stand: 05.12.2015

Jahrgangsstufen	3/4
Fach	Sport
Zeitraumen	ca. 5 Unterrichtseinheiten à 45 Min.
Benötigtes Material	Matten, Langbänke, Kastenoberteile, Sprungbretter

Kompetenzerwartungen

S 3/4 1 Gesundheit und Fitness

Die Schülerinnen und Schüler ...

- setzen bei sportlichen Übungen ihre Sinne zielgerichtet ein, um ihre Wahrnehmung zu schärfen. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)
- nehmen Körperreaktionen in Be- und Entlastungssituationen bewusst wahr und diskutieren deren gesundheitliche Bedeutung. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)
- achten auf eine zweckmäßige und gesunde Körperhaltung und beugen durch altersgemäße individuelle Übungen Haltungsschwächen vor bzw. gleichen diese aus. (*leisten, spielen, gestalten*)

S 3/4 2 Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- nehmen den Zusammenhang zwischen persönlicher Anstrengung und Zielerreichung wahr und zeigen sich hinsichtlich ihrer sportlichen Ziele leistungsbereit. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)
- kommunizieren und argumentieren respektvoll, ordnen sich in die Sportgruppe ein und begegnen Konflikten weitgehend sachlich. (*kooperieren, kommunizieren, präsentieren*)

S 3/4 4.4 Sich an und mit Geräten bewegen/Turnen und Bewegungskünste

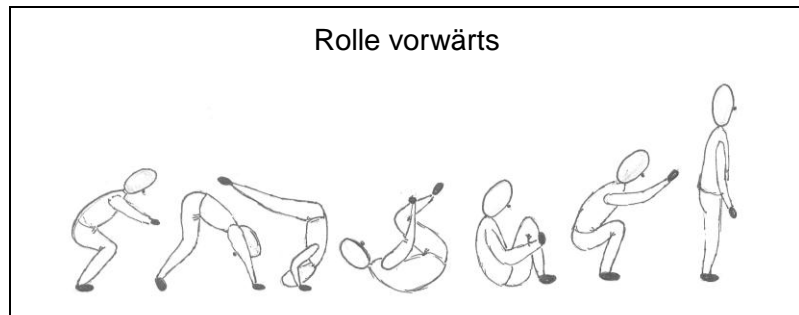
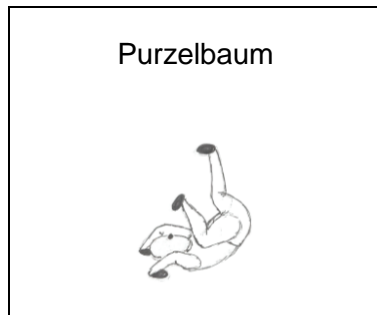
Die Schülerinnen und Schüler ...

- erfüllen vielseitige gebundene und offene turnerische Bewegungsaufgaben an Geräten und Gerätelandschaften und wenden einfache Helfergriffe und Formen der Sicherung an. (*leisten, spielen, gestalten*)

Aufgabe

Die Schülerinnen und Schüler lernen durch Ausprobieren, Beobachten und Reflexion den Unterschied zwischen *Purzelbaum* und *Rolle vorwärts* kennen. Dabei erproben sie die wesentlichen Unterschiede bezüglich der Bewegungsmerkmale *Aufsetzen der Hände und des Kopfes* sowie *die Haltung der Beine*. Zudem lernen die Kinder das *Aufstehen ohne Zuhilfenahme ihrer Hände*.

Zur Verdeutlichung des jeweiligen Bewegungsablaufs dienen folgende Grafiken:



Kompetenzorientierte Arbeitsaufträge bzw. Bewegungsaufgaben:

a) Schwerpunkt: Aufsetzen der Hände und des Hinterkopfes

- Führe auf der Matte die Rückenschaukel aus; zunächst in „Päckchen-Haltung“ (Arme umfassen die Beine eng)
- Rolle aus dem Knien auf der Langbank auf der Matte vorwärts ab.
- Beschreibe, wo oder wie du deine Hände aufsetzt.
- Beschreibe, wo oder wie du deinen Kopf aufsetzt. Wohin schaust du dabei?
- Beobachte deinen Partner und ggf. deine Lehrkraft bei der Rolle vorwärts. Beschreibe die Unterschiede.
- Erprobe und erspüre selbst den Bewegungsablauf.
- Erkläre den Unterschied zwischen Purzelbaum und Rolle vorwärts.

b) Schwerpunkt: Von der Rückenschaukel über das Abklappen der Unterschenkel zum Aufstehen ohne Hände

- Führe auf der Matte die Rückenschaukel aus; zunächst in „Päckchen-Haltung“ (Arme umfassen die Beine eng)
- Führe auf der Matte die Rückenschaukel über die Kerze aus; jetzt mit Aufsetzen der Hände neben dem Kopf
- Erspüre dabei die Haltung/Bewegung deines Kopfes und deiner Beine.
- Versuche nach der Rückenschaukel aufzustehen. Wie gelingt es dir am besten? Achte dabei auf deine Beine, Füße und Hände sowie auf deinen Kopf. Beobachte deinen Partner. Tauscht euch aus.
- Erprobe und erspüre selbst den Bewegungsablauf.
- Erkläre den Unterschied zwischen Purzelbaum und Rolle vorwärts.

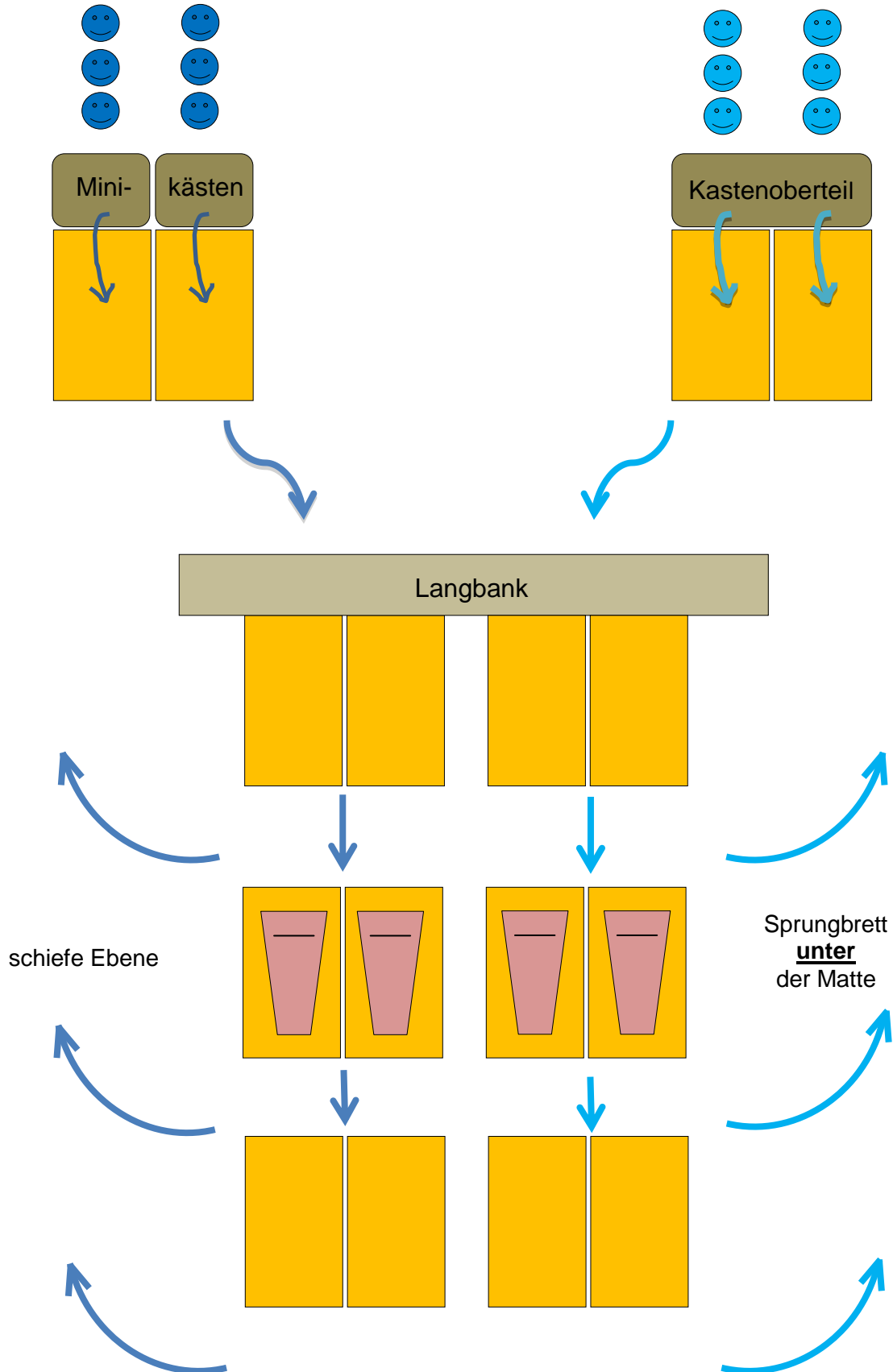
Hinweise zum Unterricht

Das vorliegende Stundenbeispiel stellt mit seinen beiden Schwerpunkten *Aufsetzen der Hände und des Hinterkopfes* und *Von der Rückenschaukel über das Abklappen der Unterschenkel zum Aufstehen ohne Hände* eine Sequenz dar. Sie bietet den Schülerinnen und Schülern genügend Freiraum, die einzelnen Phasen der Bewegung zu erproben und deren Bedeutung für den ganzheitlichen Ablauf zu verstehen und umzusetzen.

Vorschlag zum Aufbau

Durch die Geräteanordnung ist eine Bewegungsausführung nach dem Prinzip *vom Leichten zum Schweren*, d. h. von einem etwas höheren Minikasten oder einem erhöhten Kastenteil über die wieder etwas niedrigere Langbank und die *schiefe Ebene* hin zur Matte in der Ebe-

ne gegeben. Der folgende Aufbau hat sich für einen reibungslosen und bewegungsintensiven Ablauf bewährt:



Die Schülerinnen und Schüler beginnen im Hauptteil der Stunde hinter den Minikästen und/oder dem Kastenoberteil und folgen der vorgegebenen Laufrichtung (siehe Pfeile). Nach der tiefsten Erhöhung bilden Sprungbretter, die unter die Matten gelegt werden, die schiefe Ebene. Diese erleichtert das Rollen um die Körperquerachse bevor die Rolle vorwärts dann in der Ebene ausgeführt wird. Je nach Voraussetzung der Kinder und der vorhandenen Geräte (z. B. kleinere Kastenzwischenteile) können natürlich auch immer nur dieselben Großgeräte oder diese in einer anderen Anordnung vor den Matten in einer Unterrichtseinheit aufgebaut werden. Auch die Laufwege können auf der jeweiligen Seite (siehe Pfeilfarbe) selbst gewählt werden. Jedoch muss dabei jeweils die organisatorisch vorgegebene Laufrichtung beibehalten werden. Als (neuer) Startpunkt kann entweder Minikasten oder Kastenoberteil (da evtl. unterschiedliche Höhe) gewählt werden.



Hinweise zu den Unterrichtseinheiten

Vielfältige Rollbewegungen um die Körperlängsachse (z. B. Rollerfässchen) sowie Roll- und Schaukelbewegungen um die Körperquerachse (z. B. Purzelbaum, Rückenschaukel) in spielerischer Form sind im Vorfeld an der schiefen Ebene und in der Ebene von elementarer Bedeutung.

In jede Aufwärmphasen der vorliegenden Einheiten sollten bereits Bewegungen integriert werden, die die Wirbelsäule beweglich machen und die Bewegung des Kinns zur Brust einleiten (z. B. nach vorne abrollen und klein machen in der Hocke, auf den Bauchnabel schauen) sowie ein Abstützen auf den Händen ermöglichen.

Damit die Schülerinnen und Schüler eine konkrete Vorstellung des Bewegungsablaufs der Rolle vorwärts bekommen, sollte diese entweder in Form einer Demonstration durch die Lehrkraft bzw. eines Kindes oder einer Grafik (siehe Grafik in der Aufgabe) veranschaulicht werden. Eine Gegenüberstellung der Rolle vorwärts mit dem Purzelbaum ist dabei von wichtiger Bedeutung. Die gegenseitige Partnerbeobachtung bei der Ausführung dieser beiden Bewegungen sowie deren Beschreibung führen zu verschiedenen Aussagen und dadurch zur eigentlichen Thematik hin. Kurze Zwischenreflexionen ermöglichen den Schülerinnen und Schülern, sich in der anschließenden Bewegungsphase auf einen nächsten Bewegungsauftrag zu konzentrieren. Die Rollbewegung wird an Minikasten, Kastenoberteil und der Langbank aus dem Knien begonnen.

Im Folgenden werden einzelne Bewegungen bei der Ausführung der Rolle vorwärts und Unterstützungsmöglichkeiten dabei aufgeführt:

Bewegung	methodische Unterstützung
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Rückenschaukel - klein, bis zur Kerze</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - Bohnensäckchen unter dem Kinn ein-klemmen - Hände neben den Ohren; Daumen fast am Ohrläppchen
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Rückenschaukel - zum Hockstand (ohne unterstützenden Handabdruck)</u>  <p>Beinkoordination:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unterschenkel klappen aus der Streckung (Kerze) schnell nach unten ab; - Fersen möglichst nah ans Gesäß bringen 	<ul style="list-style-type: none"> - verbale Begleitung/Betonung der Klappbewegung: Strecken (lang) – Klappen (kurz) - Partnerhilfe: An den Händen zum Hockstand ziehen - Nach dem Abklappen der Unterschenkel und Aufsetzen der Füße, mit den Händen nach einem Gegenstand greifen (z. B. Tuch, Luftballon, Ball, ...)
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Rückenschaukel - zum Hockstand (s. o.) (ohne unterstützenden Handabdruck)</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - dto. - anschließender Schlusssprung
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Rolle vw. aus dem erhöhten Kniestand</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - Hilfestellung: Drehhilfe, d. h. eine Hand

<ul style="list-style-type: none"> • <u>Rolle vw aus dem (Hock-)Stand</u> Beinkoordination: <ul style="list-style-type: none"> - Vom Strecken zum Hocken • <u>Rolle vw aus dem Stand zum Stand</u> 	<p>führt den Kopf im Nacken zur Brust, die andere Hand schiebt am Schienbein nach oben.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erspüren der Aufsatzstelle Hinterkopf - Blick auf den Bauchnabel - Schiefe Ebene <p>Variationsmöglichkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schiefe Ebene - in der Ebene - mit Schlusssprung (z. B. Strecksprung) - synchron mit anderen Kindern
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

In der Phase des Durchlaufens der Stationen wählt die Lehrkraft ihren Standort am besten am ersten erhöhten Gerät an der Außenseite, damit sie alle Kinder im Blick hat. Während der Rotation der Kinder hat die Lehrkraft die Möglichkeit den Turnus so vorzugeben, dass alle Kinder bei ihr vorbeikommen und sie dann individuell beraten bzw. Einzelkorrekturen vornehmen kann.

Zu beachten ist dabei, dass bei Kindern unter ca. 5 Jahren das Becken noch nicht aufgerichtet ist. Deshalb kann die Lendenwirbelsäule zu diesem Zeitpunkt nicht gerundet werden. Sinnvoll ist es, bis zu diesem Alter die Rolle auf einer Weichbodenmatte zu üben.

Gemeinsame Reflexion zum Unterricht

Die Rollbewegung vorwärts in einem harmonischen Bewegungsablauf durchzuführen motiviert die Schülerinnen und Schüler sehr. Dabei stellen sie die beiden Rollbewegungen während der einzelnen Unterrichtsphasen entweder die Demonstration beobachtend oder selbst demonstrierend sowie verbal erklärend gegenüber. Auch die gegenseitige Partnerbeobachtung bei der Ausführung dieser beiden Bewegungen führt die Kinder rasch zur Thematik.

Kurze Zwischenreflexionen ermöglichen den Schülerinnen und Schülern, von ihren Erfahrungen zu berichten. Es gelingt ihnen relativ schnell, den Bewegungsablauf des *Purzelbaums* zu beschreiben und erste Vergleiche mit der *Rolle vorwärts* ziehen.

Im Folgenden sind die Aussagen der Kinder in der Gegenüberstellung zu sehen. Diese ermöglichten es ihnen, auf diese zurückzugreifen und sie für weitere Bewegungsabläufe sowie Erkenntnisse zu nutzen.

	Beim <i>Purzelbaum</i> ...	Bei der <i>Rolle vorwärts</i> ...
Schwerpunkt: Aufsetzen der Hände und des Hinterkopfes	<ul style="list-style-type: none"> - setze ich die Hände auf wie ich möchte. - setze ich meinen Kopf „oben“ auf. - „rolle“ ich manchmal fast wie ein Würfel und kann nicht gleich aufstehen oder rolle über die Seite ab. - rolle ich langsam und brauche wenig Platz 	<ul style="list-style-type: none"> - setze ich die Hände schulterbreit auf. - richte ich meinen Blick auf den Bauchnabel und ich setzt meinen Kopf dadurch am Hinterkopf auf. - rolle ich zuerst langsam und dann schnell - brauche ich mehr Platz, weil ich meine Beine strecke.

<p style="font-size: small; margin: 0;">Schwerpunkt: Von der Rückenschaukel über das Abklappen der Unterschenkel zum Aufstehen ohne Hände</p>	<ul style="list-style-type: none"> - lasse mich einfach „kopfüber“ in die Bewegung fallen. - rolle ich langsam mit „krummen“ Beinen. - stütze ich mich mit meinen Händen beim Aufstehen ab. 	<ul style="list-style-type: none"> - drücke ich mich mit den Schienbeinen (aus dem Knien) oder den Füßen (aus dem Stand) ab. - komme ich gleich in die „Kerze“ von der hohen Rückenschaukel. - halte ich meine Beine beim Abrollen lange gestreckt. - klappe ich meine Unterschenkel schnell ab und setze meine Fersen ganz nah an mein Gesäß. - stehe ich, ohne mich mit den Händen abzustützen, auf.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Der sich immer wieder wiederholende Vergleich vertiefte bei den Schülerinnen und Schülern die Bewegungsabläufe in den einzelnen Phasen des Unterrichts. Somit konnten sie ihren Lernzuwachs in kleinen Schritten sehr genau beschreiben und Bewegungszusammenhänge in Bezug auf die Bewegungskriterien der beiden Rollbewegungen herstellen.

Rückblickend auf die ganze Sequenz stellten die Schülerinnen und Schüler fest, dass sie sich eigentlich nur auf zwei Kriterien konzentrieren müssen, damit ihnen ein harmonischer Bewegungsablauf bei der Rolle vorwärts gelingt – nämlich einerseits den „Bauchnabelblick“, um den Hinterkopf aufzusetzen sowie andererseits die Notwendigkeit des schnellen Abklappens der Unterschenkel zum Aufstehen ohne Zuhilfenahme der Hände.