

Rolle vorwärts Klasse 1

Beitrag von „lissy“ vom 17. März 2007 16:21

Hello Tiggy,

die schiefe Ebene baust du am besten mit einer Turnmatte und dem Sprungbrett oder du hängst eine Bank in die Sprossenwand und legst da ne Matte drüber.

Die Sache mit dem Kasten sieht folgendermaßen aus:

Die Kids knieen auf dem Kasten, die Hände stützen auf der Matte, welche vor dem Kasten liegt. Kopf zur Brust. Dann schieben sie ihren Po nach vorne und schieben ihren Körperschwerpunkt über die Hände. Die Arme sind weiter gestreckt. So kommen sie auch zu einer Rolle vom Kasten. 😕 War das verständlich?

Habe in der Klasse auch so einen "Nichtschaukler". Er hat dann weiter die Rückenschaukel geübt, "Teddyrolle" (S. macht ein Päckchen; Beine angezogen, Arme umschlingen die Beine, um die Körperachse rollen) und die Baumstammrolle (Körper ist gestreckt, Körperspannung, rollen um die eigene Achse). Selbst da hat er Probleme. Müsste eigentlich mal mit der Mutter reden, dass der Junge mehr Sport macht oder zur Ergotherapie o. ä. gehen sollte.

Finde es auch riskant, dass diese Kids die Rolle vw üben soll.

LG Lissy