

Rolle vorwärts Klasse 1

Beitrag von „Tiggy02“ vom 2. März 2007 10:55

Hallo ihr!

Ich bräuchte mal wieder eure Hilfe.

Ich unterrichte ja Sport fachfremd in meiner ersten Klasse. Nun hab ich schon vor den Weihnachtsferien bei einer Parallelkollegin entdeckt, dass sie die Rolle vorwärts mit ihren Kids gemacht hat.

Leider steht in meinen Sportbüchern nix drin, wie ich das einführen und üben kann.

Vor allem mit den Hilfestellungen, die man dazu machen muss.

Gibts vielleicht im Netz irgendeine gute Seite?

Danke schon mal für eure Antworten!

Liebe Grüße

Tiggy

Beitrag von „Bablin“ vom 2. März 2007 14:04

Auch nur eine fachfremde Antwort:

Die Rolle lässt sich gut an der schiefen Ebene üben: Längbänke an der Sprossenwand einhängen, Weichmatte darüber, davor und daneben, an den Sprossen hochklettern, über die Weichmatte runterrollen - vorwärts, rückwärts, seitwärts - aber nicht die ganze Stunde, sonst werden sie küselig.

Das Kopf-auf-die Brust üben die Kiddies auch, wenn du sich von einem hohen Katen abrollen lässt.

Übergang zur Flugrolle übe ich gerne, indem ich sie durch einen vorgehaltenen Reifen rollen lasse.

bablin

Beitrag von „lissy“ vom 3. März 2007 12:50

Hallo Tiggy02,

als Voraussetzung für die Rolle vw kannst du mit den Kindern die Rückenschaukel üben.

Rückenschaukel: Auf den Rücken legen, Kopf zur Brust, Beine mit den Händen umklammern und wie in einem Schaukelstuhl hin und her schaukel. Dabei kann man auch gleich ganz gut beobachten, welches Kind später verstärkt deine Hilfe brauchen wird.

Habe ein bißchen was an Material auf dem PC, kann es dir gerne per Mail schicken, schreib bei Interesse einfach eine private Nachricht.

Lissy

Beitrag von „Tiggy02“ vom 14. März 2007 16:46

Danke für eure Antworten!

So, ich hab jetzt die Rückenschaukel geübt.

Kann ich dann jetzt die Rolle vw auf der schiefen Ebene üben? Sollte ich erst mit Langbänken, Sprungbrettern oder dem Kasten anfangen?

Beim Kasten ist mir noch nicht ganz klar, wie viele Teile ich benutze? Nur das Oberteil? Und kommt dann da auch eine Bank hin oder wie rollen die Schüler da runter?

Ist der zweite Schritt, nach der schiefen Ebene, dann auf der geraden?

Was muss ich da beachten, bzw. den Kindern als Anleitung geben? Ich meine sowas wie Handstellung usw.

Fragen über Fragen, aber als Fachfremde find ich das alles gar nicht so einfach.

Ich hoffe, ihr könnt mir helfen.

Grüße

Tiggy

Beitrag von „lissy“ vom 15. März 2007 12:14

Hallo Tiggy02,

zunächst einmal finde ich es prima, dass du mit deinen Kids im Sport turnst. (Wird leider viel zu

selten gemacht!)

ich würde den Kindern verschiedene Möglichkeiten parallel anbieten, schiefe Ebene, Kastenoberteil und nur die Matte.

Wichtig ist bei der Rolle vw, dass die Hände parallel und mit den Fingerspitzen nach vorne aufgesetzt werden, die Arme **die ganze Zeit** durchgedrückt sind und das Kinn auf der Brust ist. Das wären die Sachen, auf die ich als erstes achten würde.

Als Hilfestellung kannst du dich neben das Kind knien und Achubhilfe am Oberschenkel geben, falls es nicht genügend Schwung hat.

Differenzierungsmöglichkeit für gute Turner: Rolle Rückwärts, aufstehen ohne sich mit den Händen abzustützen, Strecksprung nach der Rolle.

Viel Spaß beim weiteren Turnen!

Lissy

Beitrag von „Tiggy02“ vom 17. März 2007 08:37

Danke Lissy!

Ich wollte nicht das ganze Schuljahr mit den Kids Spiele spielen, sondern schon auch was "Richtiges" machen. 😊

Das mit dem Kasten ist mir aber jetzt nicht so ganz klar. Ich leg das Oberteil auf den Boden und ne Weichbodenmatte oder eine normale drüber, so dass dann die schiefe Ebene entsteht?

Hab diese Woche Rückenschaukel mit Hocksitz und aufstehen geübt. Und ich sag dir, da waren ein paar Kinder dabei, die haben überhaupt keine Körperspannung. Können nicht richtig schaukeln, kippen um, kommen gar nicht in den Kocksitz, geschweige denn aufstehen und halten den Kopf nicht an die Brust, weil sie es auch nicht schaffen.

Was mach ich mit denen? Sollen die auch gleich Rolle vw üben? Hab da ein bisschen Angst mit dem Kopf und dem Nacken.

Liebe Grüße

Tiggy

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

Hallo 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 knien 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

Beitrag von „Tiggy02“ vom 18. März 2007 10:48

Danke!

Werde das morgen ausprobieren! Und mit der einen Mutter hab ich schon geredet, aber der Junge ist eh ein bisschen komisch. Und die Eltern sind in irgendeiner komischen Kirche, wo er nicht tanzen und andere Sachen machen darf.

Hab ihr schon nahe gelegt, dass ihr Junge in einen Sportverein oder so gehen sollte.

Grüße

Tiggy

Beitrag von „der PRINZ“ vom 5. Dezember 2008 14:43

Bin voll erleichtert über die Suchfunktion hier im Forum und diesen alten thread mit all seinen Tipps, danke erstmal....

wenn ich die Bank an der Sprossenwand einhänge, wie steil mache ich es denn sinnvollerweise, dass die Kinder eine Erleichterung haben durch die Schräge, aber mir nicht "wegpurzeln"... kann mir das irgendwie gar nicht vorstellen mit dem Bänke runterrollen.....

Bislang haben wir nur auf den normalen Matten geübt und von der Bank (kniend) runter auf die Matte... mehr fiel mir nicht ein (bin auch fachfremd :())

Beitrag von „manur“ vom 5. Dezember 2008 16:50

es geht auch, wenn du ein Reuterbrett unter die Matten legst. Dann ist es normalerweise steil genug.

Beitrag von „der PRINZ“ vom 5. Dezember 2008 17:55

oh, Mann, bin ich ahnungslos, was ist denn das??? Ein Sprungbrett vielleicht !??!

Beitrag von „koritsi“ vom 5. Dezember 2008 18:28

BINGO! Würde ich übrigens auch empfehlen.

Beitrag von „ögretmen“ vom 5. Dezember 2008 19:28

.. wenn du nicht nur die rolle vw auf dem boden üben willst, kannst du auch andere rollstationen einbauen, wie z.B. an den Tauen, Ringen oder reck rollen vw oder rw. damit ist dann eine luftrolle gemeint. ist für einige erstklässler etwas schwierig, aber sie sind dabei sehr motiviert.

ich hatte am anfang große panik, dass sie sich dabei verletzen, weil sie sich loslassen, aber das ist nie passiert. habe es vor einiger zeit in einer ersten und zweiten klasse gemacht!

als differenzierung bzw. eigentlich ist es überhaupt die bewegungserfahrung der rolle, wenn die kinder eine steile ebene aufrollen, da sie so das bewegungsgefühl des klein und rund machen, erfahren können.

viel spaß*

Beitrag von „der PRINZ“ vom 6. Dezember 2008 09:03

vielen Dank

also an den Ringen kann ich mir vorstellen (gute Idee, wird aufgenommen!!), aber an den Tauen... zwischen zwei Tauen dann... oder an einem...aber wie ?!?!?

Es sind bei mir schon Zweitklässler, denen aber im 1. Schj. die ausgebildete Sportlehrerin auch keine Rolle beigebracht hat... :-(... nun muss ich da durch...

Kann es mir grad jemand nochmal erklären, wie ich (oder die Kinder... :-D) an den Tauen rolle

DANKE

Beitrag von „lissy“ vom 6. Dezember 2008 09:41

Es gibt ein nettes Heftchen, in dem einige Beispiele zum Thema Turnen enthalten sind. Das Heftchen konnte man sich auch eine Zeit lang kostenlos bestellen.

http://www.schulsport-nrw.de/info/05_sicher...eren/turnen.pdf

Zur Rolle an den Tauen: Du (bzw. die Kids) schnappen sich zwei Taue, halten sich rechts und links daran fest, drücken sich vom Boden ab und turnen die Rolle in der Luft. ?(schwierig zu erklären

Beitrag von „Pim“ vom 6. Dezember 2008 11:55

Ich unterrichte ebenfalls fachfremd Sport mit viel Unterstützung einer Kollegin.
Es gibt von Bergedorfer sehr gute Bücher, an die mich stark halte. Die Investition lohnt sich.

Liebe Grüße
Pim

Beitrag von „Liselotte“ vom 6. Dezember 2008 11:58

Ich hab die Erfahrung gemacht, dass es den Schülern schwer fällt sich wirklich rund zu machen, also das Kinn auf die Brust zu legen. Als Hilfe kann man Sandsäcke oder so dazwischen klemmen, dass sie beim rollen festhalten sollen. Kann man auch zwischen die Knie klemmen damit sie die Beine zusammenhalten.

Beitrag von „ögretmen“ vom 6. Dezember 2008 12:31

... mit dem rollen an den tauen ist eigentlich genau das gleiche gemeint wie an den ringen :)) unterscheidet sich in der bewegung gar nicht. ich würde dir aber nur eins dieser beiden angebote in einer stunde empfehlen, da du hier dabei sein musst. als sportfrau lass dir gesagt sein, dass du immer an den ringen dabei sein musst!!! hier kannst du nicht mal bei 3,4 klässlern eine hilfe- oder sicherheitsstellung hinstellen. ist rechtlich so nicht drin.

ansonsten sind wirklich die bergedorfer gs-praxis hefte für klasse 1+2 und klasse 3+4 sehr gut. und julia bracke bücher sind auch super!

liebe grüße*

Beitrag von „der PRINZ“ vom 6. Dezember 2008 13:00

danke euch sehr und das Beste: Meine Schule hat gerade die BERgedorfer Hefte bestellt!!!!!!

Das mit den Sandsäckchen ist eine gute Idee... und die Rolle an den Tauen habe ich auch verstanden... die nächste WOche ist gerettet!!!

Beitrag von „Tiggy02“ vom 7. Dezember 2008 13:11

Die Bergedorfer Hefte kann ich auch nur wärmstens empfehlen. Habe dieses Jahr die Einser und eine 4. Klasse in Sport und habe von den beiden Klassenstufen alle beide Bände. Da wirst du immer fündig!

LG Tiggy