

Drehen um die Querachse L4

Verschiedene Rotationen durchführen

Ziele: - Mut haben und etwas ausprobieren wollen
- Drehen vorwärts und rückwärts erwerben und anwenden
- Kooperation / Zusammenarbeit / Hilfestellungen erwerben

Umfang: 2-4 Lektionen

Level: L4 / 9. Klasse

Voraussetzungen: Rolle vorwärts / Rolle rückwärts / gute Konzentrationsfähigkeit

Stichworte: Variationen Drehen um die Querachse / Hilfestellungen

Einlaufen/Einstimmung

Würfel-Fitness

Die Schüler bilden selbständig 2er-Gruppen. Jede 2er-Gruppen läuft gemeinsam bei Beginn der Musik 2 Runden um das Volleyballfeld. Anschliessend würfelt einer der beiden Schüler. Die gewürfelte Zahl bestimmt die Übung, die durch die 2er-Gruppen erledigt wird. Nach der Übung werden wiederum 2 Runden zurückgelegt bis der andere Schüler würfeln darf etc.

- 1 → 10 Liegestützen
- 2 → 20 Rumpfbeugen
- 3 → 30 Medizinball Pässe (Brustpässe)
- 4 → 40 Sekunden Hocke an Wand
- 5 → 50x Springseilen
- 6 → Frei wählbar zwischen 1-5

Hauptteil 1

Drehen vorwärts

Station 1: Rolle vorwärts um die Reckstange

Der Körper des Schülers dreht vorwärts in "Päcklistellung" um die Reckstange und kommt zum Stand auf die Matte. Die Reckstange berührt den Bauch des Schülers während der ganzen Bewegungsabfolge. Das Kinn wird an die Brust gepresst.



Varianten:

- vor der Rolle beidbeiniger und hoher Absprung
- nach der Rolle direkt wieder in die Stützposition

Material:

- 2-3 Reckanlagen (zwischen Bauch- und Brusthöhe)
- 4-6 dünne Matten

Station 2: Sprungrolle mit beidbeinigem Absprung

Zu Beginn machen die Schüler eine Sprungrolle ohne Hindernis mit Landung auf der dünnen oder mitteldicken Matte. Sie erreichen dabei nach beidbeinigem Absprung eine sichtbare Flugphase mit gestreckten Knien und Armen. In halbhoher Position drücken sie sofort das Kinn an die Brust und suchen den Hüftknick. Sie rollen über Hände-Schulter-Rücken ab und stehen ohne Hilfe der Hände auf.



Variante: Hindernis aufstellen und Sprungweite verlängern

Material:

- 2 dünne oder mitteldicke Matten
- 2-4 Schwedenkastenelemente

Station 3: Handstand abrollen mit oder ohne Partnerhilfe

Der Schüler kommt in die Handstandposition. Die Arme sind gestreckt, der Blick ist zwischen die Hände gerichtet, er macht kein hohles Kreuz. Die helfenden Schüler strecken je einen Arm aus, um den Schwung zu bremsen. Mit der anderen Hand sichern die Helfer, sobald die Beine des Ausführenden den ausgestreckten Arm berühren (Klammergriff am Ober- oder Unterschenkel). Falls der Schwung nicht reicht, werden die Beine während des Schwungs gefasst und der Schüler wird so in den Handstand geführt.



Vereinfachung:

Die Beine liegen auf dem Sprungbock. Der Schüler kommt mit Unterstützung der Helfer in die Handstandposition. Danach rollt er ab, indem er die Arme beugt, das Kinn an die Brust drückt und einen runden Rücken macht. Der Schüler steht ohne Hilfe der Hände auf.



Material:

- dünne Matten
- 1 Sprungbock

Hauptteil 2

Drehen rückwärts

Station 1: Rolle rückwärts

Der Schüler macht eine Rolle rückwärts aus der Kauerstellung. Das Kinn drückt er an die Brust, die Hände sind neben dem Kopf. Er rollt mit rundem Rücken und in enger Hockstellung ab. Bevor der Nacken den Boden berührt, stösst er sich mit den Händen aktiv ab und kommt in den Kauerstand.

Variation:

- Zur Unterstützung der Rotation auf schräger Ebene kann ein Reutherbrett unter der dünnen Matte positioniert werden.
- Mit Partnerhilfe: Dreh- und Stützhilfe an Schulter und unterem Rücken



Material:

- dünne Matten
- 1 Reutherbrett

Station 2: Felgaufschwung am Reck mit oder ohne Hilfsmittel

Felgaufschwung mit Partnerhilfe: Drehhilfe an Rücken und Oberschenkel



Standbein unter der Reckstange, Schwungbein in der Luft, Drehhilfe an Rücken und Oberschenkel, Helfer steht vor der Reckstange.



Nach Absprung Hüfte an Reckstange drücken.



Drehen in Päckchenstellung, Helfer führt mit, bis die Oberschenkel über der Reckstange sind.

Selbstständiger Felgaufschwung:



Der Schüler ergreift die Reckstange mit dem Handrücken zum Gesicht, das Standbein steht unter der Reckstange, das Schwungbein zieht aktiv zur Reckstange, die Arme sind angewinkelt.



Der Schüler bringt die Hüfte so schnell wie möglich an die Reckstange.



Der Schüler dreht in der Päckchenstellung bis zur Endposition im Stütz.

Felgaufschwung mit Hilfsmittel:

Das schräg gestellte Schwedenkastenoberteil lehnt am Kasten, damit die Schüler hinauflaufen können. So kommt die Hüfte näher an die Reckstange. Die Schüler springen selbstständig ab und drehen in der Päckchenstellung (Hüfte nach Absprung an Reckstange, Drehung in Päckchenstellung, Endposition im Stütz).



Material:

- dünne Matten
- 1 Reckanlage
- 1 Schwedenkasten

Station 3: Felge rückwärts an der Reckstange mit oder ohne Partnerhilfe

Diese Übung ist nur für Schüler geeignet, die sich in den vorhergehenden Übungen wohl und sicher gefühlt haben.

Felge rückwärts mit Partnerhilfe: Drehhilfe an Rücken und Oberschenkel



Die Schüler schwingen vom Stütz einmal an (Hüfte entfernt sich vom Reck). Die helfende Person steht links vor der Stange, ihre linke Hand greift unter der Stange hindurch.

Sobald die Hüfte das Reck wieder berührt, wird die Drehung ausgelöst. Die Hüfte bleibt an der Reckstange. Die linke Hand des Helfers drückt die Hüfte ans Reck, die rechte Hand unterstützt den Oberschenkel.

Die Drehung kann gestreckt oder in Päckchenstellung ausgeführt werden; der Helfer führt mit, bis die Oberschenkel über der Reckstange sind.

Material:

- dünne Matten
- 1 Reckanlage

Organisationshilfen / Methodisch-didaktische Hinweise:

- Grosse Klassen können in 2 Gruppen aufgeteilt werden. Die eine Gruppe spielt in einer Hallenhälfte selbstständig ein bekanntes Spiel, während die andere Gruppe mit der Lehrperson die Stationen durchläuft. Danach erfolgt ein Wechsel. Mit 2 Gruppen muss mehr Zeit für die Durchführung einberechnet werden.
- Das konzentrierte Arbeiten ist in dieser Unterrichtseinheit vor die Intensität zu stellen.
- Bei jeder Partnerübung müssen die Schüler die Griffe zum Helfen und Sichern kennen.
- Die Schüler sichern erst dann selbstständig, wenn sie von der Lehrperson eingeführt wurden.
- Die Übungsanlagen werden von der Lehrperson vorgängig kontrolliert.
- Inputs zum Thema "Helfen und Sichern" finden sich unter www.sportamt.ch/kompetenzbox.
- Die Lehrperson deklariert, warum und wo sie Hilfestellung leistet, damit die Schüler nicht überrascht werden.

Würfel-Fitness

1 = 10 Liegestützen

2 = 20 Rumpfbeugen

3 = 30 Medizinball Pässe (Brustpässe)

4 = 40 Sek. Hocke an Wand

5 = 50-mal Springseilen

6 = frei wählbar zwischen 1-5