

"Rollen ohne Kopf - aber mit Köpfchen"

1

Rolle vorwärts

Kasten - fünfteilig

Hinweise: Arme auf den kleinen Kästen einknicken!
ggf. hinter den Füßen auf dem Kasten eine Linie malen



ALLEIN ÜBEN LASSEN - KEINE HILFE!



2

Rolle vorwärts

Kasten - vierteilig, dreiteilig, zweiteilig

Methodische Reihung



3

Rolle vorwärts

Mattenstapel

Hinweise: Der Kopf ist vor dem Mattenstapel
nicht auf dem Mattenstapel!

*Für schwache Schüler die Rolle vw über den
Mattenstapel längs - Landung im Strecksitz!*



Erlerne die Rolle vorwärts gesundheitsbewusst!

4

Rolle rückwärts

Kasten zweiteilig

Hinweise: **Vorübungen auf dem Boden**

- Daumen in die Ohren, Rückenschaukel -
- Hände aufsetzen
- Rückenschaukel auf den kleinen Turnkästen
- Rückenschaukel auf dem Mattenstapel
- ggf. mit Magnesia einreiben



"Rollen ohne Kopf - aber mit Köpfchen"

5

Rolle rückwärts

Kasten drei- und vierteilig

bis fünfteilig - sehr schwierig



Bei welchem Schritthöre ich auf?

WICHTIG! Wo ist bei jedem Kind der Schlusspunkt?
Was ist zu schaffen oder überfordere ich das Kind?

6

Rolle rückwärts

Mattenstapel



Hinweise: Ausführung der Rolle rw im Sitzen
Ausführung der Rolle rw aus dem Stand

Mattenstapel in der Höhe nach und nach verkleinern

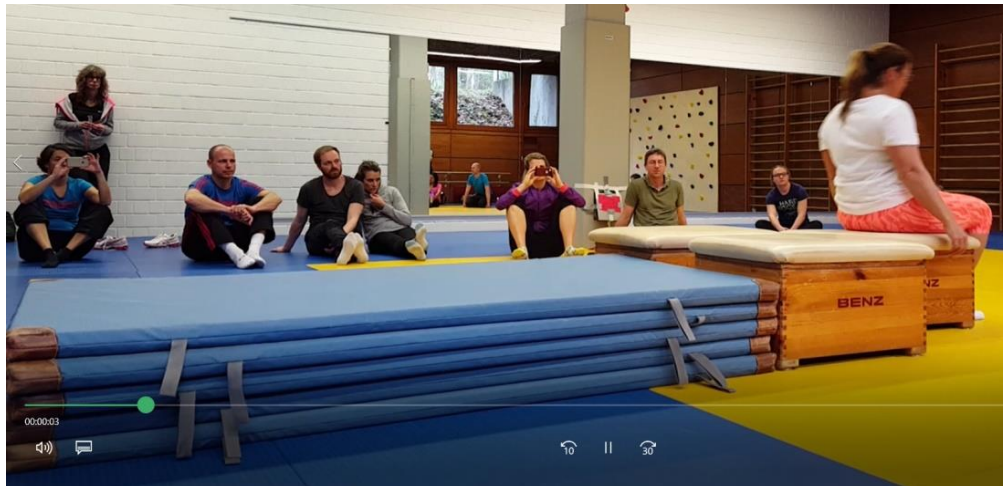


"Rollen ohne Kopf - aber mit Köpfchen"

7

Rolle rückwärts

drei kleine Kästen mit abschließenden Mattenstapel



Hinweise: **"Schiefe Ebene"** möglichst nicht in den Lernprozess einbinden!
(wegen der zusätzlichen Energie "rollen") - Tempo rausnehmen

Der Motor ist die RÜCKENSCHAUKE!

8

Felgrolle

mit Papierrolle oder Plüschtier



Abschluss: "Baumstamm wälzen" Die Kinder liegen in Rückenlage - ein Kind liegt auf dem Bauch oder Rücken - alle "Baumstämme" drehen sich gleichmäßig in eine Richtung!

