

Turnvorbereitung

Thema: *TURNEN: „Aufbau der Rolle“*

Schwerpunkte

Durchführung

Körpererfahrung
und – einschätzung,
durch
weiterführende
Übungen zum
Erfolg gelangen

a. Einleitung:

- Feuer, Wasser, Sturm

a. Hauptteil: AUFBAU DER ROLLE

- Kinder stehen in der Grätsche, lassen Oberkörper hängen, sollen unter den Füßen durchschauen – Kopf einrollen versuchen
- Kinder legen sich auf den Rücken und schaukeln vor und zurück – wie ein Schaukelstuhl
- alle Kinder machen einen Katzenbuckel
- Gruppenteilung: Sprungbretter aufstellen, Matten darüberlegen – sich auf das Sprungbrett legen, Hände ansetzen, sich abrollen lassen
- Rolle versuchen ohne Sprungbrett – Kopf fest einziehen
- Hände ansetzen an den Ohren, in die Hocke gehen und Rückwärtsrolle versuchen
- Kombination der Rückwärtsrolle und der Vorwärtsrolle – dazwischen Sprung

b. Ausklang:

- Jedes Kind zeigt eine Rolle vor und macht eine beliebige Figur dazu, oder eine Bewegung (z.B. Verbeugung, Waage...)

Kinder, die gerade an der Reihe waren, sollen inzwischen verschiedene Aufgaben erledigen: z.B. eine Runde laufen, auf die Sprossenwand und herunter, Butterkegeln auf einer Mattenbahn...