

■ Turnerinnen/Turner: Methodik Boden: Rolle rückwärts und «Streuli»

Rolle rückwärts – Rolle rückwä

Bestimmungen

Die Rolle rückwärts (rw.) muss im Geräte-
turnen heute wie folgt geturnt werden:

- K1: Die Rolle darf von einem Sprungbrett
hinunter geturnt werden (schiefe Ebene).
Arm- und Beinhaltung gebeugt oder ge-
streckt erlaubt.

– K2: Arm- und Beinhaltung gebeugt oder
gestreckt erlaubt.

– Ab K3: Armhaltung gestreckt. Beinhal-
tung gebeugt oder gestreckt erlaubt.

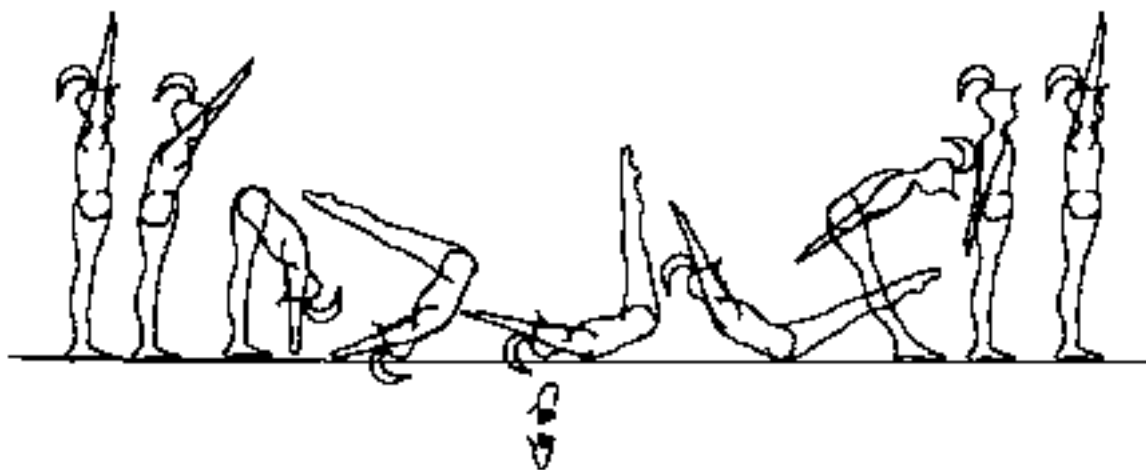
Für die Rolle rw. durch den Handstand
(«Streuli») gelten folgende Bestimmungen:

– Ab K4: Armhaltung nur gestreckt erlaubt.
Abrollphase: gestreckte Beine oder aus S-
Pose erlaubt.

– K4: Im K4 ist die geforderte Endlage
mindestens 80°.

– Ab K5: Endlage Kernpose 3 «Handstand».

Rolle rw.



Enthaltene Kern- und Körperposen

- Kernpose 2: Grundstellung Hochhalte.
- I/C+ Pose (S-Pose beim Abrollen gestattet).

Ausführungsmöglichkeiten:

- Das Abrollen kann mit gestreckten oder
mit angezogenen Beinen (S-Pose) geturnt
werden.
- Beim Abrollen dürfen die Hände das Ab-
rollen abbremsen oder sie bleiben in der
Hochhalte.

Voraussetzungen

- Die Arme müssen bei den Ohren bleiben
(grosser Kraftaufwand).
- Beweglichkeit in den Hüften, Schultern
und der Wirbelsäule.

Tipp:

Die Rolle rw. soll mit den Kindern von An-
fang an mit gestreckten Armen geübt wer-
den. Das Umlernen von gebeugten zu den
gestreckten Armen ist sehr zeitraubend.
Praktisch alle Elemente im Getu/Kutu wer-
den mit gestreckten Armen geturnt.

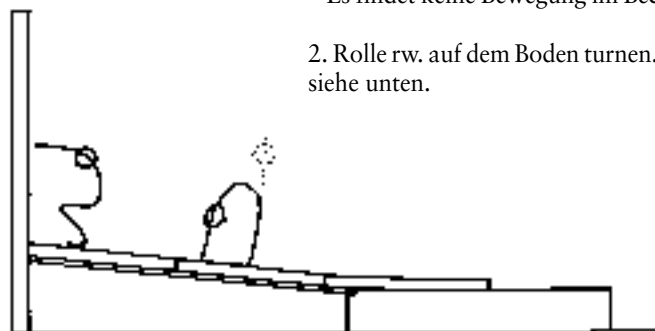
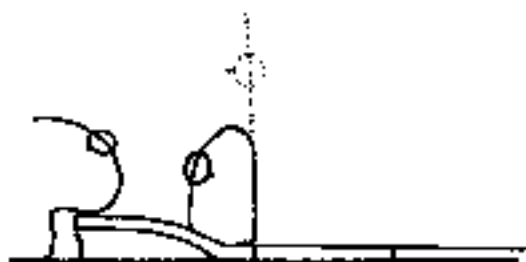
Methodik

1. Rolle rw. von der schiefen Ebene.

Wichtige Punkte

- Ausgangsstellung in einer S-Pose.
- Die Hände sind eingedreht. Fingerspitzen
zueinander.
- Die Arme bleiben vom Anfang bis zum
Schluss bei den Ohren (Hochhalte).
- Die Füße so nahe wie möglich bei den
Händen aufsetzen. Der Körperschwer-
punkt verlagert sich somit möglichst rasch
über die Füße und die Rolle kann zum
Stand geturnt werden!
- Es findet keine Bewegung im Becken statt.

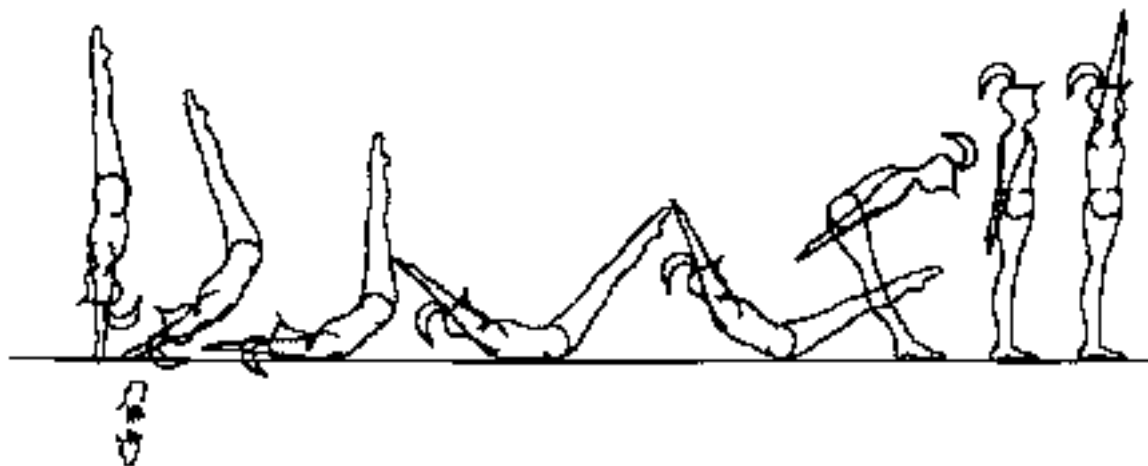
2. Rolle rw. auf dem Boden turnen. Endform
siehe unten.



Weitere Ideen zu den Rollformen rw. befinden sich auf dem Blatt Lernschrittfolge: Rollformen rückwärts 30.49.516/2 aus dem J+S-Hand-
buch Geräte- und Kunstturnen/Trampolin.

Rollen durch den Handstand

Rolle rw. durch den Handstand



Enthaltene Kernposen

- Kernpose 2: Grundstellung Hochhalte
- Kernpose 3: Handstand
- I/C+ Pose (S-Pose beim Abrollen gestattet).

Ausführungsmöglichkeiten

- Das Abrollen kann mit gestreckten oder mit angezogenen Beinen (S-Pose) geturnt werden.
- Beim Abrollen dürfen die Hände das Abrollen abbremsen oder sie bleiben in Hochhalte.
- Die Endposition ist die Kernpose 3 «Handstand» (kein C- gestattet).

Voraussetzungen

- Rolle rw. mit gestreckten Armen.

Methodik

1. Rolle rw. von der schiefen Ebene.
2. Rolle rw. (auf der schiefen Ebene oder auf dem Boden) mit Strecken der Beine und zurück in die Ausgangsposition.

Achtung:

Es findet keine Veränderung in der Beckenstellung statt.

3. Rolle rw. durch den Handstand mit Hilfestellung auf der schiefen Ebene.
4. Rolle rw. durch den Handstand auf der schiefen Ebene (ohne Hilfestellung). Die Endlage langsam steigern bis optimal zum Handstand.

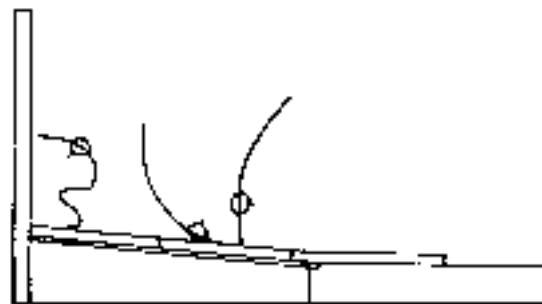
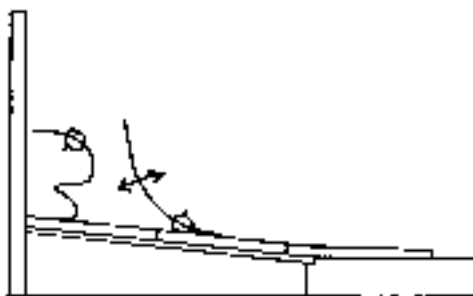


Illustration gilt für Punkt 3 und 4

Bewegungsverwandte Elemente der Rolle rw.

- Barren: Rolle rw.
- Schaukelringe: Auskugeln
- Reck: freie Felge

Beispiel Reck: Freie Felge rw. zum Handstand

Enthaltene Kern- und Körperposen

- Kernpose 4: Stütz vorlings
- Kernpose 6: Stützhang
- Kernpose 7: Sturzhang
- Kernpose 3: Handstand
- S/I/C+ Pose



Fachgruppe Technik Getu
Wolfgang Meier