

Methodische Übungsreihen

Rolle vorwärts

Handstützüberschlag seitwärts (Rad)

Handstand

Absprung vom Sprungbrett

erstellt von Mareike Bauer

Theorie

Methodische Übungsreihen sind:

- von der Lehrkraft vorgegebene Übungen.
- mit ansteigendem Schwierigkeitsgrad.
- nach den methodischen Prinzipien ausgewählt.
- dienen zum Erlernen von bestimmten motorischen Fähigkeiten (Zielübung).
- zählen zur deduktiven Form der Unterrichtsgestaltung.

Methodische Prinzipien

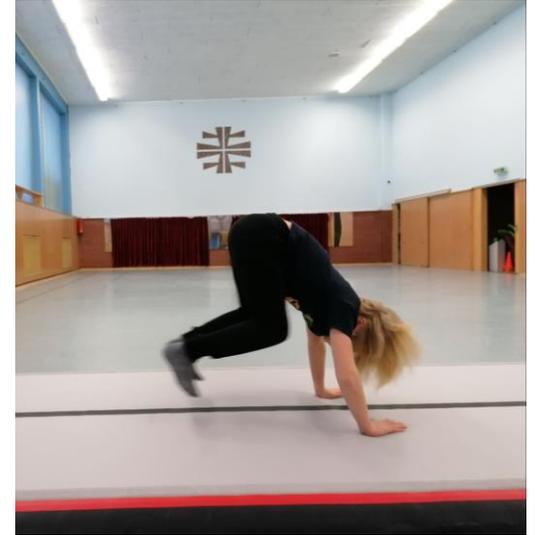
- vom Leichten zum Schweren
- vom Einfachen zum Komplexen
- vom Bekannten zum Unbekannten
- vom Langsamen zum Schnellen

Vom Rollen zur Rolle vorwärts

Vorübungen: Rückenschaukel



Vorübungen: Stützsprünge „Hasenhüpfer“



Vorübungen: Zappelhandstand



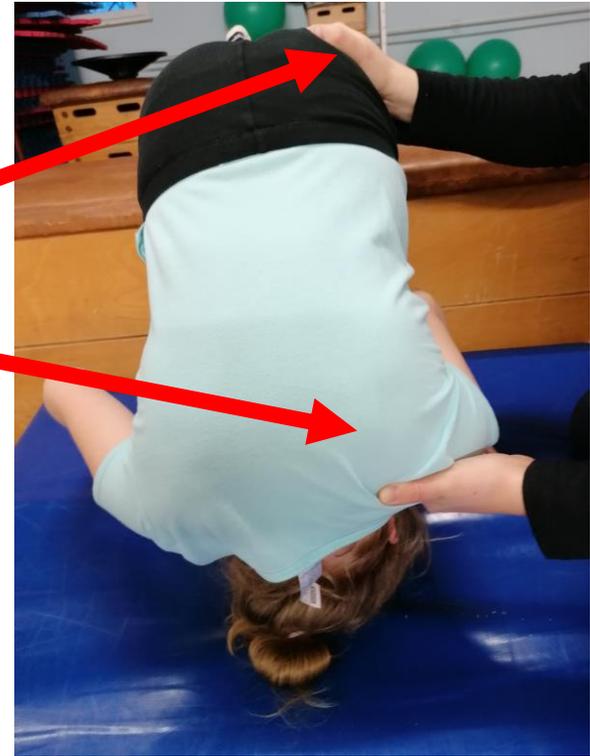
Schiefe Ebene



Rollen von einer Erhöhung



Hilfestellung



Rollen von einer Erhöhung

Schau unter der Bank nach Kaugummis.



Rollen mit Kreiszeichnung



Vom Stützen zum Stützsprung

-Absprung vom Sprungbrett-



Bank – Sprungbrett - Matte



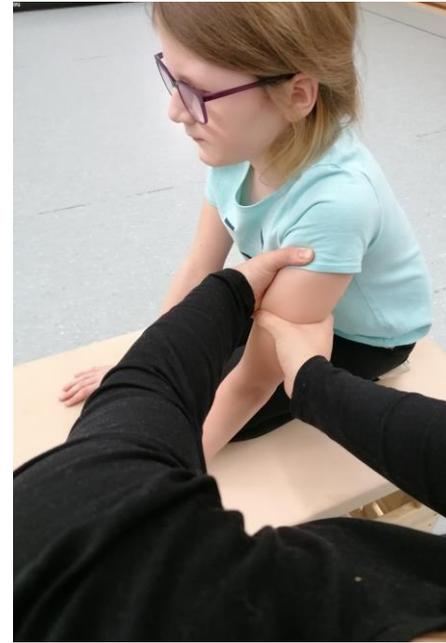
Kastendeckel – Sprungbrett - Matte



Stützsprung -Helfergriff-



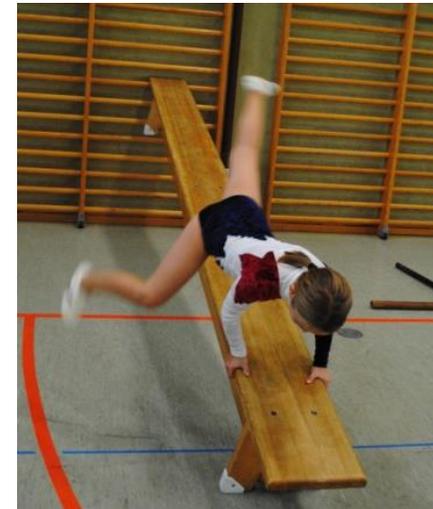
Klammergriff
am Oberarm



Vom Radeln zum Rad

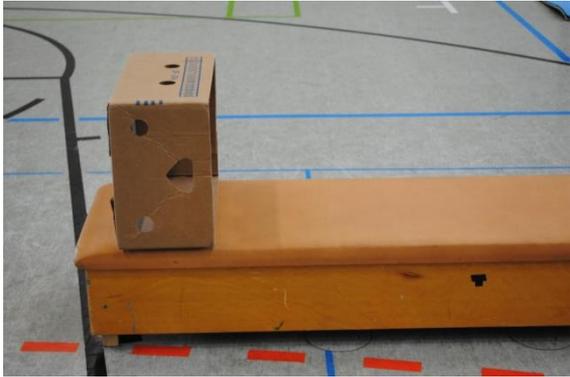


über eine Bank radeln

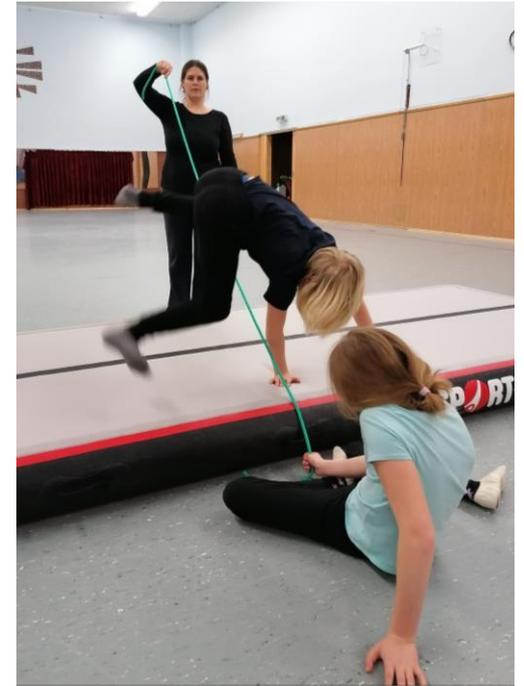




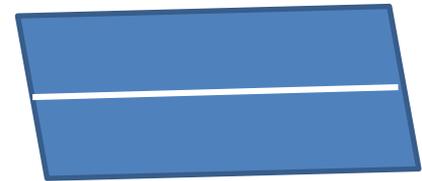
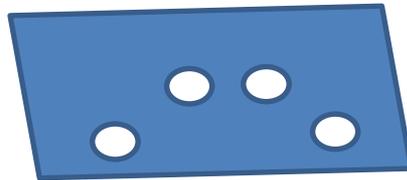
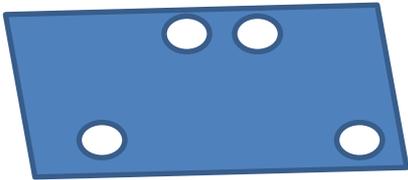
über einen
Kastendeckel radeln



über einen Kastendeckel mit
Hindernis radeln

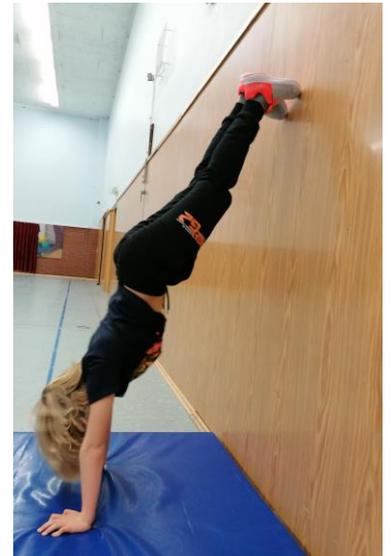


über ein Seil radeln

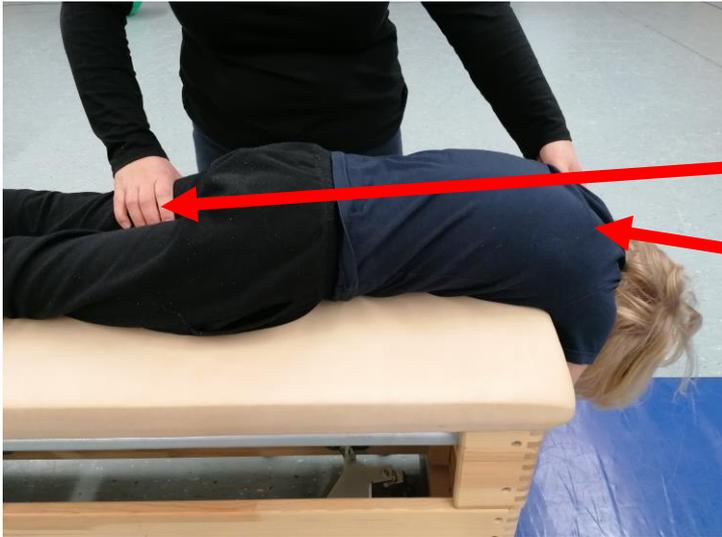


Rad mit Kreidezeichnung

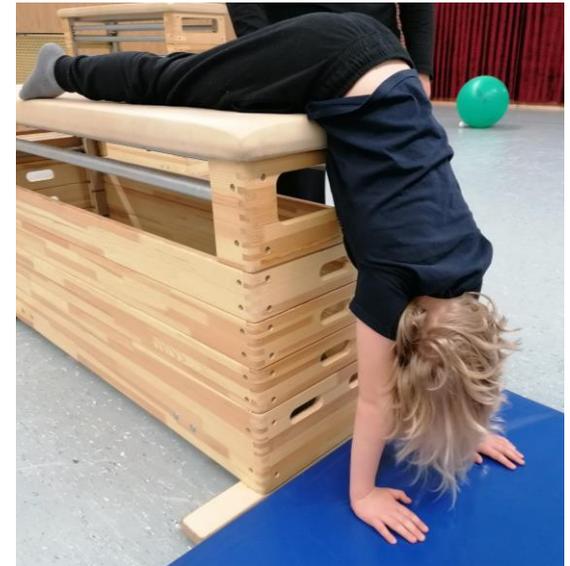
Von auf den Händen stehen zum Handstand



Handstand an der Wand



Helfergriff



Helfergriff:
Klammergriff am
Oberschenkel



Handstand vom Kasten





Helfergriff:
Klammergriff am
Oberschenkel

