

## ÜBUNGSTUNDE DES MONATS

# Purzelbaum – Purzeln lernen für Jedermann



## Aufwärmen – Hundehütten fangen

Material:	Parteibänder
Alter:	Ab 4 Jahren
Vorbereitung:	Je nach Gruppengröße 1–3 Fänger bestimmen.
Spielablauf:	Die mit Parteibändern ausgestatteten Fänger versuchen so viele Kinder wie möglich zu fangen. Ist ein Kind gefangen, muss es stehen bleiben und eine Unterarmstütz/Brücke machen. Schafft es ein anderes Kind unter der Brücke hindurch zu krabbeln, ist das gefangene Kind wieder frei und darf wieder mitspielen. Das Spiel endet, wenn alle Kinder gefangen sind oder der Übungsleiter das Spiel abbricht.

## Hauptteil – Rolle vorwärts



### Übung 1: Rückenschaukel

Material:	Bodenläufer/Matten
Vorbereitung:	Alle Kinder liegen mit dem Rücken auf der Matte.
Ablauf:	Die Kinder sollen ihre Rücken ganz rund machen, mit ihren Händen die Knie an die Brust ziehen und die Nasenspitze zu den Knien bringen. Nun sollen die Kinder, ohne die Ausgangsstellung zu verändern, wie eine Kugel vor und zurück schaukeln.
Variationen:	Die Kinder versuchen einen weichen Gegenstand (z. B. einen kleinen Ball oder ein Kuscheltier) zwischen den Knien und der Brust oder/und unter dem Kinn einzuklemmen.

### Übung 2: Vom Rücken in den Stand

Material:	Mehrere kleine Kästen
Vorbereitung:	Die Kinder setzen sich auf eine Seite der kleinen Kästen und stellen ihre Füße auf den Boden.
Ablauf:	Die Kinder sollen nun wieder auf dem Rücken vor- und zurückrollen. Die Knie werden nun nicht mehr festgehalten, dafür werden die Hände bei jedem vor- und zurückrollen neben dem Kopf aufgesetzt um die richtige Handhaltung schon einmal zu üben. Schon nach ein paar Wiederholungen versuchen die Kinder die Füße auf den Boden zu stellen um durch den Sitz in den Stand zu rollen. Die Arme werden dabei gleichzeitig nach vorne genommen.
Variationen:	Auf großen Kastendeckeln, auf Matten.

### Übung 3: Rolle vorwärts von der Bank

Material:	Ein oder zwei Bänke mit kleinen festgeklebten Bildern unter den Bänken, Bodenläufer oder Matten vor den Bänken, Kreidemarkierungen auf den Bodenläufern/Matten.
-----------	---

---

Vorbereitung:	Die Kinder knien auf der Bank und der Übungsleiter malt vor jeden Kind zwei Markierungen mit Kreide. (Die Kreidemarkierungen sollten etwa schulterbreit, nah an der Bank aufgezeichnet werden.) Am Anfang eventuell nur ein Kind pro Übungsleiter gleichzeitig. Nun sollen die Kinder ihre Hände so auf die Markierungen legen, dass die Fingerspitzen vom Körper weg zeigen. Die Kinder sollen im Weiteren nach dem Bildchen oder der Kreidezeichnung unter der Bank sehen. Dadurch nehmen die Kinder automatisch das Kinn auf die Brust und rollen vorwärts. Braucht ein Kind Hilfe, sollte man nicht den Kopf halten oder zur Brust drücken, sondern höchstens auf das Bildchen tippen, damit die Kinder mehr Mut entwickeln und die Körperhaltung rund wird.
---------------	---

---

## Übung 4: Rauf und runter

Material:	Ein Sprungbrett, zwei dreiteilige Kästen, mehrere Matten neben und hinter den Kastenoberteilen.
Vorbereitung:	Die Kinder sammeln sich und reihen sich hinter einander ein, um nacheinander die Station zu durchlaufen. Die Materialien stehen gestaffelt nach Sprungbrett, erster Kasten, zweiter Kasten, Matte direkt hinter einander und drum herum liegen weitere Matten.
Aufbau:	Das Kind versucht mit Absprung eine Rolle vorwärts auf den Kasten zu machen um am Ende der Station aus einer Liegeposition auf dem Bauch durch aufsetzen der Hände wieder runter zu rollen.
Variationen:	Mehrere Stationen nebeneinander, die vorherigen Stationen weiterhin mitnutzen.

---

## Übung 5: Rolle vorwärts mit Aufstehen

Material:	Matten oder Bodenläufer, eventuell ein der zwei Sprungbretter.
Vorbereitung:	Die Sprungbretter können für die unsichereren Kinder vorsorglich noch unter zwei Matten gelegt werden, damit die Rolle durch die schiefe Ebene noch verstärkt wird. Die Kinder sollen nun alles Gelernte, vor allem das Aufstehen aus Übung 2 anwenden, um nach der Vorwärtsrolle im Stand stehen zu bleiben.
Variationen:	Mit Markierungen; Rollen auf einer schiefen Ebene; Rolle vorwärts in den Strecksprung.

---

## Stundenausklang – #Purzelbaumchallenge

Material:	Matten/Bodenläufer/Airtrackbahn; Laufzettel der Purzelbaumchallenge; Stift; (Fotoapparat & Einverständniserklärung der Eltern für Fotos).
Ablauf:	Kinder und Erwachsene sollen so viele Purzelbäume wie möglich machen. Alle Purzelbäume werden gezählt. Die Purzelbäume der Kinder und die der Erwachsenen werden separat voneinander notiert. Wenn die Eltern ihr Einverständnis gegeben haben, können die Übungsleiter Fotos und Videos machen, die dann mit dem #Purzelbaum gepostet oder an die Hessische Turnjugend geschickt werden können. Der ausgefüllte Laufzettel wird im Anschluss an die Hessische Turnjugend geschickt, damit alle absolvierten Purzelbäume zum Weltumrundungsversuch beitragen können.
Anmerkungen:	Weitere Infos zur Purzelbaumchallenge findet ihr unter: <a href="http://www.htj.de/index.php?id=3260&amp;L=0%2527%2522">www.htj.de/index.php?id=3260&amp;L=0%2527%2522</a>

---

Habt ihr auch eine schöne Übungsstunde, einen Wunsch für die nächste Übungsstunde des Monats oder einfach nur eine Anmerkung, dann schreibt uns an [info@htj.de](mailto:info@htj.de).