2206 Grundlagen des Bodenturnens
Mario Wagner
Sonntag, 22.11.2026 I 11:00 – 12:30 Uhr

Grundlagen des Bodenturnens

Rolle vorwärts, Sprungrolle

Bei der Rolle vorwärts sollen während der gesamten Übung die Füße geschlossen sein. Zum Aufrichten werden die Arme nach vorne gestreckt.

- Zuerst erlernen die Kinder das Rollen. Bei der kleinen Rückenschaukel ist der Rücken rund und die Beine sind bis ans Gesäß angezogen. Knie und Füße sind geschlossen. Die Kinder rollen dann hin und her. Anfangs können sie die Knie umfassen, um sich zu stabilisieren, später sollen sie die Arme in Hochhalte strecken.
- Bei der großen Rückenschaukel (auch: „Schiffchenschaukel“) sind die Beine gestreckt.
- Da man bei der Rückenschaukel Leistungsvoraussetzungen trainiert, die man bei vielen Turnübungen benötigt, sollte man die Rückenschaukeln im Training regelmäßig üben. Man kann sie auch kombinieren, z. B. aus der Kerze abrollen, einmal hin- und herrollen in der großen Rückenschaukel, und dann über die kleine Rückenschaukel aufstehen.
- Die eigentliche Rolle kann man zunächst an einer schiefen Ebene ausprobieren. Die Kinder sollen zunächst Erfahrungen machen mit der Rollbewegung. Von Anfang an sollten sie dabei nicht den Kopf aufsetzen, sondern über den Nacken rollen. Bei kleineren Kindern müssen dazu die Beine lang sein (nicht aus dem Kniestand beginnen).
- Bei der eigentlichen Rolle, die aus dem Stand bis in den Stand geturnt wird, ist einige Übung erforderlich, weil das Timing entscheidend ist (der Zeitpunkt, zu dem die Beine angezogen werden). Variationen: ein Tuch zwischen den Beinen einklemmen, die Rolle an der schiefen Ebene bergauf oder quer zum Hang turnen, weiche Unterlage
- Auf dem Weg von der Rolle zur Sprungrolle (auch „Flugrolle“ oder „große Rolle“) legt man zwei Gymnastikmatten mit einem sehr geringen Spalt aus. Das Kind steht auf der einen Matte, setzt die Hände aber auf der anderen Matte auf. Der Spalt wird nun schrittweise immer größer, bis das Kind einen Absprung braucht, um ihn überwinden zu können. Später kommt dann der Anlauf dazu.



Handstand

Den Handstand (auch „Handstütz“) gibt es an allen Geräten und in allen möglichen Varianten. Normalerweise lernen die Kinder den Handstand zuerst am Boden.

- Vornweg steht der Erwerb der Stützkraft (Schulterkraft) und die Erfahrungen mit Überkopfpositionen im Vordergrund. Die Kinder lernen zunächst die Liegestützposition kennen. Die Beine sind gestreckt und geschlossen, die Arme sind gestreckt, die Schulter wird nach unten gedrückt.
- Der Liegestütz wird mit den Füßen an der Wand geturnt. Das Kind kann dann Schritt für Schritt mit den Füßen an der Wand nach oben gehen. Dabei lernt es zunächst den schrägen Handstand (ca. 45 ° vom Boden) kennen. In dieser Position wird der Kopf bereits zwischen die gestreckten Arme genommen.
- Aus dem flacheren Schräghandstand (45 °) wird der steilere Schräghandstand (ca. 80 °). Diese Position ist schon sehr nah an der eigentlichen Handstandposition. Beim Übergang zu den 90 ° ist darauf zu achten, dass der Arm-Rumpf-Winkel vollständig (180 °) geöffnet wird und dass der Kopf nicht in den Nacken gelegt wird.
- Nachdem der Handstand einigermaßen sicher mit dem Bauch zur Wand geturnt wird, wird er dann auch mit dem Rücken zur Wand geturnt. Dabei lernt das Kind auch das Aufschwingen zum Handstand. Anschließend kann der Handstand frei in der Halle geturnt werden. Entweder spreizt das Kind nach dem Handstand zurück oder es rollt ab.

Rad

Beim Rad soll zunächst die Stützkraft der Arme und Schultern und die dynamische Abfolge von Hand- und Fußaufsatz trainiert werden.

- Für viele Kinder ist es einfacher, zunächst über eine Bank zu springen. Dabei darf das „Rad“ auch erstmal eine Hockwende sein. Im nächsten Schritt sollte die Bank senkrecht zu einer Linie gestellt werden und das Kind sollte alle Hände und Füße auf dieser Linie aufsetzen.
- Es ist dabei wichtig, dass erstmal die Vorstellung vom Rad geschaffen wird (richtige Reihenfolge der Hand- und Fußaufsätze). Es ist in Ordnung, wenn dabei zunächst nur eine Seite geturnt wird. Erst, wenn das klappt, auch dynamisch, wird auf gestreckte Beine und festen Bauch geachtet.
- Jetzt wird das Rad auch ohne Bank aber mit derselben Linie auf dem Boden geturnt.