



Unten durch: Aufwärmübungen mit der Stange

für Kinder ist es interessant, wenn man einen kleinen Hindernisparcours zum Aufwärmen aufbaut. Man kann über Cavalletti springen, unter ein Trailtor hindurchkriechen, im Slalom um Pylone laufen oder rückwärts durch eine Stangenkombination steuern. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Nach dem Aufwärmlaufen bieten sich einige gymnastische Übungen an, um die Bänder der Arme und Beine zu dehnen (s. auch unter „Spezielle Gymnastikübungen, S. 32). Wenn man etwas ins Schwitzen gekommen ist und der Körper gut durchgedehnt ist, kann man mit dem eigentlichen Falltraining anfangen.

Falltechnik

Schon bei den ersten Übungen ist es wichtig, dass man sich die richtige Technik aneignet. Hier gibt es bestimmte Grundsätze, die in Fleisch und Blut übergehen müssen, denn sie sind dafür verantwortlich, dass man Verletzungen vermeiden kann.

In jedem Fall gelten drei Grundregeln: 1. Kopf einziehen (Kinn auf die Brust), 2. Rücken rund machen (abrollen) und 3. Nicht mit den Händen abstützen (Arme und Beine anziehen).

Wenn man den Kopf beim Fallen einzieht, kann man das Aufschlagen des Kopfes auf dem Boden verhindern. Insbesondere ist der Kopf dann geschützt, wenn man rücklings zu Boden fällt. Im selben Zuge macht man den Rücken rund. Dies gibt eine gute Abrollfläche für den Körper, so dass man wie ein Ball weiterrollt und somit den Aufprall abmildert. Auf diese Weise lassen sich auch Wirbelsäulenverletzungen vermeiden. Weiter sollte man den Reflex, sich mit den Händen abstützen zu wollen, zu unterdrücken versuchen. Hierbei



So rollt man richtig ab: Kopf einziehen und Rücken rund machen

gibt es ansonsten häufig Frakturen an Handgelenken.

Diese drei Grundregeln sollten schon bei den ersten Übungen beherzigt werden, damit das Verhalten automatisiert werden kann. Ebenso sollte man die Falltechnik mit dem Abschlagen der Hand auf dem Boden üben, wie es die Judoka praktizieren. Dabei bildet die abschlagende Hand einen gewissen Gegendruck zum fallenden Körper und mildert so die

Härte des Aufschlags ab. Dabei muss das Kinn immer zur Brust gehalten werden, damit der Kopf nicht am Boden aufschlägt. Die Technik kann man aus dem Liegen, dem Abrollen rückwärts aus der Hocke und schließlich aus dem Stand üben.

Vom Purzelbaum zur Schulterrolle

Die erste Übung zum Falltraining ist der wohl jedem bekannte Purzelbaum. Hierzu nutzen wir die Gymnastikmatten und gehen in die Hocke. Man stützt sich mit beiden Händen ab, zieht den Kopf so gut wie möglich ein (Kinn auf die Brust) und rollt vorwärts über Kopf und Rücken ab. Je besser man den Rücken rund macht, die Beine anhockt und den Kopf einzieht, desto leichter klappt die Übung.

Wenn diese Übung ohne Probleme funktioniert, steigert man die Anforderungen langsam. Zunächst drückt man sich stärker mit den Händen vom Boden ab, so dass der Kopf den Boden bei der Rolle nicht mehr berührt, sondern erst die Schultern die Matte berühren.

Eine weitere Steigerung ist schließlich die Flugrolle, bei der man aus dem Stand (nicht mehr gehockt) in einem mehr oder weniger hohen Bogen abspringt und sich schließlich über den Kopf abrollt. Auch hier greifen die Arme vor, stützen aber kaum, sondern führen lediglich in die Rolle über. Wiederum besonders wichtig ist es, den Kopf einzuziehen, und in den Händen nachzugeben, um schließlich über den Rücken abzurollen. Sobald man Bodenkontakt hat, zieht man auch die Beine an, um das Rollen zu erleichtern. Je mehr Schwung man in die Vorwärtsrolle mitbringt, desto leichter gelingt die Übung. Dies wird man bald merken, wenn man aus dem Stand und letztendlich aus dem Gehen heraus in die Rolle springt. Später kann man die Übung auch mit Anlauf durchführen. Sobald auch diese Übung gut funktioniert, geht man

zum Ziel der Lektion über: Die Schulterrolle. Bisher haben wir uns immer noch mit den Händen abgestützt, um das Rollen zu erleichtern. Im Ernstfall wird man dies ebenfalls re-



Vom Purzelbaum zur Schulterrolle - mit dieser Technik sind Verletzungen nahezu ausgeschlossen

flexartig tun wollen, was jedoch aufgrund der Verletzungsgefahr ungünstig ist. Deshalb zieht man nun auch die Arme ein. Da es auf diese Weise aber schwierig ist, über den Kopf abzurollen, wird auch dieser zur Seite weg genommen, so dass man letztendlich über die Schulter abrollt. Der Bewegungsablauf sieht folgendermaßen aus: Will man über die rechte Schulter abrollen, nimmt man den rechten Arm zum Körper (rechte Hand zur linken Hüfte) und verdreht dadurch seinen Oberkörper schon in Abrollrichtung. Kopf einziehen, Rücken rund machen und die Beine anziehen – und die Schulterrolle ist komplett. Man rollt über die rechte Schulter diagonal über den Rücken und kommt bei genügend Schwung somit über das linke Bein automatisch wieder zum Stehen.

Handballer können die Schulterrolle perfekt, da sie den Schwung deswurfes mit in die Rolle nehmen. Somit ist das Fallen auch auf hartem Boden ohne Verletzungen möglich.

Rückwärts fallen

Nicht immer wird man nach vorne vom Pferd fallen, wo-