MIT DEM GYM-BALL ZUM TURNEN

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Tom Weitzel, Dana Hildebrandt, Nina Klee, Rahel Ochs, Florian Schlich

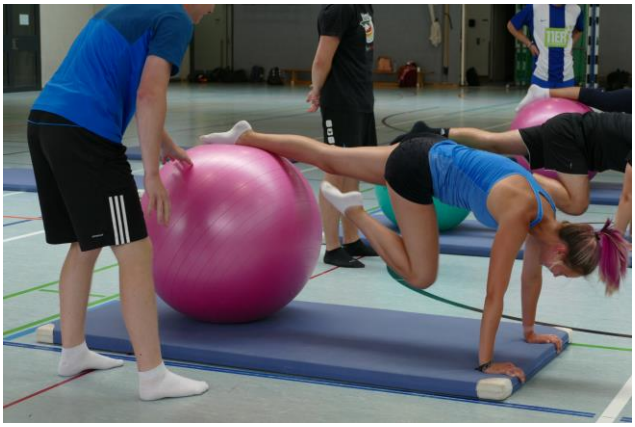
Übersicht

- **Unterrichtsidee mit dem Gym-Ball**
- **Aufwärmphase**
- **Erarbeitungsphase**
- **Vorbereitungsphase**
- **Präsentationsphase**
- **Verlaufsplan**
- **Videos**
  - Aufwärmen (1)
  - Kraftübung 1 (2)
  - Kraftübung 2 (3)
  - Gleichgewichtsübung (4)
  - Vorbereitungsphase 1 (5)
  - Vorbereitungsphase 2 (6)
  - Vorbereitungsphase 3 (7)
  - Präsentationsphase (8)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee mit dem Gym-Ball

Mit einem Gym-Ball können die turnerischen Grundlagen wie Körperspannung, kraft Balance mit Stabilität aufgebaut werden. Eine exakte Ausführung der Übungen entspricht dem technischen und ästhetischen Anspruch der Sportart.

Der Gymnastikball dient dabei u.a. als Stütze, als Sitz, als Halteobjekt bei der Ausführung der zur Ausführung der einzelnen Bewegungen. Seine runde und elastische Form bedarf einer besonderen Körperspannung zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts und den Körper am Ball zu halten. Das eigene Körpergewicht wird dabei als einzige physische Belastung betrachtet.



Gleichgewicht und Kraft müssen erlangt werden, bevor man komplexe Turnelemente durchführt, da das Verletzungsrisiko so vermindert werden kann und physische Gesundheitsressourcen gestärkt werden.

Zu Beginn sollen alle Schülerinnen und Schüler (SuS) selbstständig turnerische Bewegungsfolgen mit dem Ball erfinden. Dadurch lernen sie eigenständige Elemente zu erarbeiten und die Kenntnisse der Schüler zu den grazilen Technikausführungen (z.B. Füße strecken) kann so ermittelt werden. Durch die Partnerphase und das Erarbeiten einer Choreographie in einer Gruppe anschließend werden Team- und Kommunikationskompetenzen gestärkt. Koordinative Fähigkeiten wie Synchronität, Balance und Rhythmisierung mit dem Ball in Verbindung mit turnerischen Elementen, sowie Kreativität werden gefördert.

 BY-SA

Aufwärmphase

- Die SuS bewegen sich mit jeweils einem Gymnastikball frei im Raum. Dabei sollen sie mit Hilfe des Balls eine flüssige Bewegungsfolge entstehen lassen.
- Anschließend gehen die SuS in 3er Gruppen zusammen und wiederholen diesen Vorgang als Schattenlauf, bei dem sie die zuvor gesammelten Erfahrungen einfließen lassen.

Erarbeitungsphase

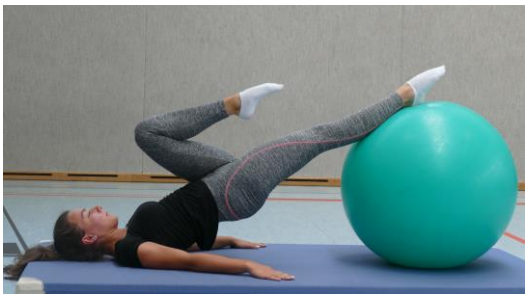
Nachdem die SuS sich aufgewärmt und sich mit dem Gymnastikball vertraut gemacht haben, beginnen nun die Kraft- und Gleichgewichtsübungen, durch welche Bewegungsvorstellungen für die spätere Präsentationsphase erarbeitet werden.

Die einzelnen Übungen werden von der Lehrkraft vorgemacht.
Dazu gehen immer 2 SuS mit einem Ball auf eine Matte, welche zuvor in versetzter Blockaufstellung hingelegt wurden. Mit Hilfe der folgenden Übungen sollen die Grundlagen des Turnens trainiert werden. Diese wurden in 2 Bereiche unterteilt. Einmal in Kraft/ Stabilisation und zum anderen in Gleichgewicht/ Balance. Anschließend wird sie von einem SuS wiederholt, wobei der andere korrigiert und gegebenenfalls Hilfestellung gibt. Nach 30 Sekunden findet dann ein Wechsel der

beiden Partner statt. Die Übungen können natürlich beliebig variiert werden. Im Folgenden finden sie eine kleine Auswahl:

- Die erste Übung ist der Unterarmstütz auf dem Gymnastikball. Die Unterarme liegen auf dem Ball auf und Oberkörper und Beine bilden eine gerade Linie. Diese Position wird 15 Sekunden gehalten. Anschließend werden abwechselnd das rechte und das linke Bein gerade nach hinten oben angehoben. Jedes Bein erfährt so 10 Wiederholungen.

- Bei der zweiten Übung liegen die Beine auf dem Ball und man liegt mit den Schultern auf dem Boden auf. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper, um diesen zu stabilisieren. Auch hier bilden Beine und Oberkörper eine gerade Linie. Wurde diese Position wieder 15 Sekunden gehalten, werden die Beine, wieder abwechselnd und mit jeweils 10 Wiederholungen, angewinkelt und in Richtung Kopf geführt.



- Bei der dritten und letzten Übung handelt es sich um eine Gleichgewichtsübung.

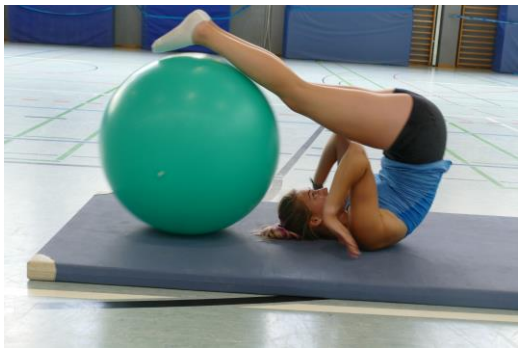
Ein SuS sitzt auf dem Ball, ohne den Boden zu berühren. Wenn dieser sich auf dem Ball sitzt, kann der andere SuS mit Hilfen von leichtem ziehen/ drücken Impulse geben, um den Partner auf dem Ball aus dem Gleichwicht zu bringen.

Gruppenphase

Die Aufgabe einer jeden Gruppe ist es, sich eine Übungsfolge zu überlegen und diese dann mit der Gruppe am Ende durchzuführen.
Die Übungsfolge soll aus den zuvor gelernten Übungen plus mindestens 4 weitere Übungen bestehen, die mit Ball und zum Rhythmus der Musik mit der Gruppe durchgeführt werden.
Für die Gruppenphase werden SuS in mindestens vier gleich große Gruppen eingeteilt, in der jede einen Ball hat.

 BY-SA

Die SuS experimentieren mit der Umsetzung von Turnelementen mit dem Ball, zum Beispiel: Rolle vorwärts, Kopfstand-Abrollen, Abfedern zum Handstand.



Im Verlaufe der Gruppenphase sollte spätestens zur Hälfte der Bearbeitungszeit die Musik in angemessener Lautstärke angemacht werden, sodass SuS ihre Übungsfolge mit der Musik proben können, aber nach wie vor die Möglichkeit haben, sich auszutauschen.

Präsentation

Wenn SuS ihre Übungsfolge fertig gestellt haben, folgt die Präsentation. Dazu wird wieder die Block-Formation eingenommen. Die Musik wird gestartet. Der Block beginnt rhythmisch zur Musik auf Kommando ihre jeweilige Übungsfolge. Nach Abschluss ihrer Folge, setzen sie sich mit geschlossenen Beinen auf den Ball und warten, bis die anderen Gruppe auch soweit sind. Sobald alle Gruppen in dieser Position sitzen, wird die Musik ausgemacht, woraufhin alle ihre Abschlusspose einnehmen.

Verlaufsplan

Phase	Motorik um Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Einstieg			Begrüßung, Erläuterung des Stundenziels	Halbkreis sitzend
Aufwärmphase	Verschiedene Schrittfolgen miteinander verbinden, Kennenlernen des Gymnastikballs ▶ 1	Die SuS kreieren Bewegungsabfolgen. Die SuS lernen den Gymnastikball vielfältig zu nutzen.	**Lehrerdemonstration** Beispiele zeigen Side-Step und prellen Laufen und prellen Springen und prellen **Bewegungsaufgabe** *„Wärmt euch in Verbindung mit dem Gymnastikball auf. Verbindet auch eure eigenen Ideen flüssig miteinander und lasst eine Bewegungsfolge entstehen.“* Hinweis Den Gymnastikball nicht schießen, wegschlagen oder andere SuS abwerfen.“ *„Nun geht paarweise zusammen. Nehmt die Ideen mit, die ihr eben kreiert habt und führt einen Schattenlauf durch.“*	SuS bewegen sich frei in der Halle Gymnastikbälle

Phase	Motorik um Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Erarbeitungsphase	Kennenlernen von Übungen für das Grundlagentraining **2-4** Unterarmstütz, dabei Beine anziehen Beine auf dem Ball und Hüfte heben Auf den Ball setzen und Gleichgewicht halten	Die SuS behalten ihre Körperspannung während den Übungen aufrecht. Die SuS lernen verantwortungsvoll mit ihren Mitschülern umzugehen. Die SuS lernen zu korrigieren und Hilfestellung zu geben.	**Lehreranweisung** *„Geht mit eurem Partner auf eine Matte. Ihr braucht zu zweit einen Gymnastikball. Legt den nicht gebrauchten Ball in den Ballkasten.“* *„Die nächsten Übungen sollen helfen die Grundlagen des Turnens zu trainieren.“* Grundlagen in 2 Bereichen ○ Kraft und Stabilisation ○ Balance *„Erst wird die Übung vom Lehrer vorgemacht und die SuS schauen zu. Danach machen sie sie nach.“* *„Der Partner, der nicht turnt, gibt Hilfestellung und korrigiert.“* Jede Übung wird 30 Sekunden durchgeführt und auf Signal hin wird gewechselt.	1 Matte pro 2er Gruppe 1 Ball pro 2er Gruppe

BY-SA

Phase	Motorik um Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Gruppenarbeitsphase	Erarbeiten einer Choreografie ▶ 5-7	Die SuS können selbstständig neue Übungen kreieren und diese in einer Choreografie zusammenfügen. Die SuS lernen verantwortungsbewusst und kompromissbereit in Gruppen zusammenzuarbeiten.	**Lehreranweisung** *„Arbeitet in vierer Gruppen. Nehmt die drei Grundlagenübungen und überlegt euch mindestens drei weitere. Jede Übung soll mit vier Wiederholungen ausgeführt werden. Fügt diese Elemente in eine Bewegungsabfolge zusammen.“*	Gruppenarbeit Pro Schüler eine Matte und einen Ball
Präsentationsphase	Vorstellung der erarbeiteten Choreografien ▶ 8		**Lehreranweisung** *„Alle präsentieren gleichzeitig ihre Übungsabfolge. Wenn ihr fertig seid, setzt ihr euch auf euren Gymnastikball.“* Wenn alle sitzen machen alle SuS die Hände hoch.	Präsentation als Gruppenarbeit
Reflexion		Die SuS verstehen, dass die Arbeit mit dem Gymnastikball sehr vielfältig sein kann. Die SuS führen die Bewegungen synchron und akkurat durch.	**Mögliche Fragen von der Lehrkraft** *„Welche Bedeutung hat der Begriff des Grundlagentrainings?“* *„Wie kann man den Gymnastikball noch im Turnen nutzen?“* *„Wieso ist es wichtig ein Training der Stabilisation, Kraft und Balance in der Schule durchzuführen?“* Wobei helfen die heutigen Übungen?	Sitzkreis

BY-SA

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
1-6	Rahel Ochs, Dana Hildebrandt

Video

Nummer	Urheber
1-8	Rahel Ochs, Dana Hildebrandt

Urheber des Beitrags

Autor	Berater	Institution
Tom Weitzel, Dana Hild, Nina Klee, Rahel Ochs, Florian Schlich/Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz