



ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG MIT DEM GYMNASTIKBALL



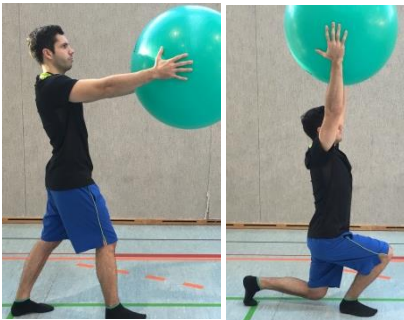


Übersicht


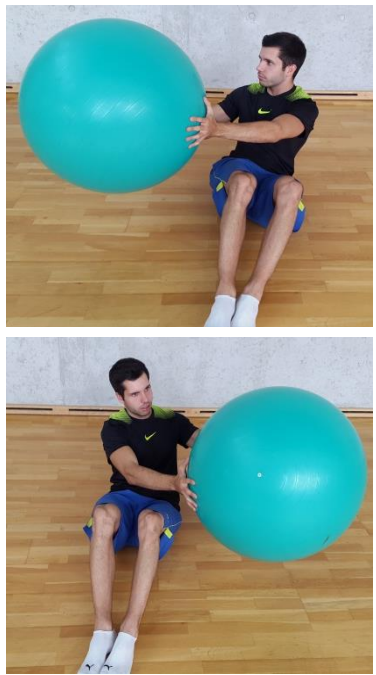
- **Unterrichtsidee**
- **Arbeitsmaterial**
 - Kombination von Anspannung und Entspannung (1)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Was macht das Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung aus?

Der Wechsel von Anspannungs- und Entspannungsübungen wirkt sich in vielerlei Hinsicht auf die Faktoren Kraft, Stabilität und Koordination aus. Alle Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren und sorgen für Ruhe und körperlichen Ausgleich. Innerhalb der Stunde erarbeiten die SuS eine individuelle Choreographie, bei der die Anspannungs- und Entspannungsübungen mithilfe von gymnastischen Elementen verbunden werden. Die Lehrerdemonstration zeigt, wie die Übungen mit gymnastischen Elementen kombiniert werden können.

Übungen	Bildmaterial	Tipps
Lunge and torso-rotation		<ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper gerade • Arme durchstrecken • Kniebeuge, Ball über den Kopf führen
Hip ex and flex		<ul style="list-style-type: none"> • Arme gestreckt • Standwaage halten • vorderes Bein leicht beugen
Up roll out		<ul style="list-style-type: none"> • Liegestützposition • Füße gestreckt auf den Ball • Knie zur Brust ziehen • Position kurz halten

Übungen	Bildmaterial	Tipps
<p>Core rotation</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Position auf den Seiten kurz halten • Knie 90° • Füße schulterbreit, zeigen parallel nach vorne
<p>Torso rotation</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Füße parallel zusammen, Rücken gerade • Hände seitlich an den Ball • Blick in Ballrichtung • Ball abwechselnd an den Seiten halten



1

Kombination von Anspannung und Entspannung

Entwickelt eine Choreographie und kombiniert Anspannungs- und Entspannungsübungen

Verbindet die Übungen mit gymnastischen Elementen



Arbeitet in Gruppen zu viert

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle	Nina Both, Lucas Litzmann, Fabian Rollmann, Niklas Gesell

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Nina Both, Lucas Litzmann, Fabian Rollmann, Niklas Gesell / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz