


KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN MIT DEM GYMNASTIKBALL



Übersicht

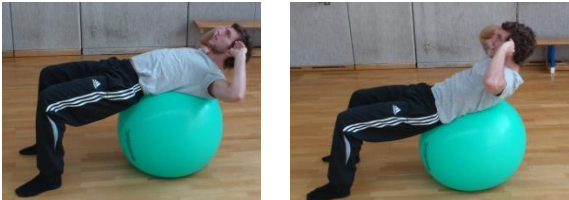

- **Unterrichtsidee**
- **Grundübungen**
 - Liegestütz
 - Crunches
 - Kniebeugen
- **Unterrichtsverlauf**
- **Arbeitsmaterial**
 - Hinweise für die Schüler (1)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Bevor die Schüler ihrem Ideenreichtum in Form von Übungsvariationen freien Lauf lassen, werden ihnen die Grundübungen zur Kräftigung verschiedener Muskelbereiche nahe gelegt. Dabei wird bewusst auf Hinweise zur korrekten Ausführung der Übungen eingegangen. ►  1

Als Krönung der Stunde werden Präsentationen mit eigens kreierten Übungsvariationen eingeübt und vorgeführt. Dabei stehen Kreativität, Kräftigung und Spaß im Vordergrund.

Grundübungen

	Grundhaltung	Bewegungsausführung
<p>Liegestütz</p>  <p><i>Grundhaltung</i> <i>Bewegungsausführung</i></p>	<p>Die Unterschenkel des Schülers liegen dicht nebeneinander auf dem Pezziball. Die <i>Arme</i> sind gestreckt, bilden einen 90° Winkel zum Rumpf und stützen den Oberkörper. Die <i>Hände</i> sind mehr als schulterbreit am Boden aufgesetzt. Der <i>Kopf</i> bildet eine Verlängerung der Wirbelsäule. Grundsätzlich ist eine Körperspannung von hoher Bedeutung.</p>	<p>Aus dem Stütz wird der Körper so weit wie möglich nach unten geführt, die Grundhaltung bleibt während der ganzen Übung erhalten. Lediglich die <i>Arme</i> werden gebeugt, dabei zeigen die <i>Ellenbogen</i> nach außen.</p>
<p>Crunches</p>  <p><i>Grundhaltung</i> <i>Bewegungsausführung</i></p>	<p>Der untere Rücken des Schülers liegt auf dem Ball. Die <i>Beine</i> stützen die Haltung, indem die <i>Oberschenkel</i> eine Verlängerung zum Rumpf bilden. Die <i>Unterschenkel</i> stehen in einem 90°-Winkel zu den <i>Oberschenkeln</i> und die <i>Füße</i> stehen schulterbreit fest auf dem Boden. Die <i>Arme</i> sind angewinkelt und die <i>Hände</i> berühren mit den <i>Fingerspitzen</i> die <i>Schläfen</i>. Die <i>Ellenbogen</i> zeigen dabei nach außen.</p>	<p>Der Oberkörper wird ca. 45° nach vorne oben geführt, die Grundposition bleibt dabei erhalten.</p> <p><i>Die Atmung sollte in einem gleichmäßigem Tempo ausgeführt werden. Ein individueller Rhythmus für das Ein- und Ausatmen ist festzulegen.</i></p>
<p>Kniebeugen</p>  <p><i>Grundhaltung</i> <i>Bewegungsausführung</i></p>	<p>Der Schüler hält den Pezziball in Vorhalte. Die <i>Arme</i> sind gestreckt und bilden einen 90°-Winkel zum Oberkörper. Die <i>Füße</i> stehen schulterbreit auf dem Boden, der Rücken ist gerade und der Körper ist angespannt.</p>	<p>Der Schüler senkt seinen Schwerpunkt, indem er die <i>Knie</i> 90° beugt. Das Gewicht verlagert sich auf den <i>Fußballen</i>. <i>Oberkörper</i> und <i>Arme</i> werden nicht verändert.</p>

Unterrichtsverlauf

- Zu Beginn der Stunde steht die Erwärmung der verschiedenen Muskelgruppen im Vordergrund. Dabei klemmen je zwei Schüler einen Pezziball zwischen Bauch und Rücken und bewegen sich zum Takt der Musik durch die Halle. Diese Übungen sind wegweisend für Einmarsch und Übergänge in der späteren Präsentation.



Aufwärmen

Dabei ist zu beachten, dass sich vor dem Setzen des ersten Schritts zum Takt der Musik eingewippt wird und einer der Partner *ein* Kommando *gibt*. Bei jedem Schritt wird in die Knie gegangen. Hier ist eine Schüler-Lehrer-Demonstration sinnvoll. Nachdem der Rhythmus gefunden wurde, werden die Arme zum Takt der Musik mitgeschwungen. Die Durchgänge werden variabel gestaltet durch Partnerwechsel, Armbewegungen, Schrittfolgen, etc.

- Als nächstes werden den SuS die Grundübungen vom Lehrer demonstriert. Dabei wird auf die korrekte Atmung und Ausführung der Übungen besonders hingewiesen. Die SuS stehen im Block auf Lücke und schauen aufmerksam zu. Es wird hierbei besonders auf die korrekte Ausführung und Haltung hingewiesen. Um die Grundübungen zu erlernen, imitieren die SuS die vom Lehrer vorgemachten Bewegungsabläufe. Der Lehrer verbindet Liegestütze, Crunches und Kniebeugen miteinander und bewegt sich dabei zum Takt der Musik. Mit der Zeit baut er Variationen zu jeder Übung ein.
- Im Anschluss werden die SuS in 4er Gruppen eingeteilt und erhalten jeweils eine Grundübung. Die Aufgabe für jede Gruppe besteht darin eine Choreographie á 2 Minuten zu erarbeiten.



Übergangsbeispiel

- Hierbei wird die vorgegebene Grundübung variiert und mit Übergängen, sowie einem Ein- und Ausmarsch verbunden. Ideen dazu wurden bereits während des Aufwärmens am Anfang der Stunde vermittelt.

- Nach einer Erarbeitungsphase von etwa 15 Minuten stellen die Schüler ihre Ergebnisse vor. Die Gruppen, die gerade nicht präsentieren, wippen in einem Halbkreis zum Takt der Musik mit. Am Ende der letzten Vorstellung versammeln sich alle SuS in der Mitte des Raumes zu einem Schlussbild, welches frei gestaltet werden kann.



Gruppenpräsentation



Hinweise für die Schüler

Körperhaltung

- **Kopf stets in Verlängerung der Wirbelsäule halten**
- **Rücken gerade halten** (Ausgenommen: Bewegungsausführung der Crunches)
- **Körperspannung immer aufbauen**



Atmung

Entlastung/ Grundhaltung

- Langsames, kontrolliertes Einatmen
- Sauerstoffaufnahme enorm wichtig

Belastung/ Bewegungsausführung

- Langsames, kontrolliertes Ausatmen

**Bei der Ausführung ist ein hohes Maß an Konzentration erforderlich.
Die Atmung wird rhythmisiert.**

Quellenverzeichnis

Abbildungen/ Fotos

Nummer	Urheber
Alle Fotos: S. 4, Abb.: 1-3, im Arbeitsmaterial	Mariella Morbach, Thomas Schwelle, Robert Simon, Thijs Schütteler

Musikidee

Titel	Interpret
That's all	Genesis

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Robert Simon, Thomas Schwelle, Mariella Morbach, Thijs Schütteler / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz