# TÄNZERISCHES KRAFTTRAINING MIT DEM ELASTISCHEN GYMNASTIKBAND

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

**Autoren:** Anna Vopel, Daniela Fritz, Nora Gardthausen, Anne-Katrin Schneider

# Übersicht


- **Idee zum Krafttraining mit dem elastischen Gymnastikband**
- **Unterrichtsverlauf**
  - Einführung
  - Einstimmung / Warm-Up
  - Demonstration: "Elastisches Gymnastikband"
  - Erarbeitungsphase: Erlernen der Choreographie
  - Präsentation: "Elastisches Gymnastikband"
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Station 1: Beine und Po (1)
  - Station 2: Schultern und Arme (2)
  - Station 3: Bauch und Rücken (3)
- **Videos**
  - Warm-Up (1)
  - Stationstraining (2)
  - Erarbeitungsphase (3)
  - Gruppentanz (4)
  - Vorführphase (5)
- **Quellenverzeichnis**


 CC BY-SA 

# Idee zum Krafttraining mit dem elastischen Gymnastikband

Das Ziel ist es, einfache Kräftigungsübungen mit dem elastischen Gymnastikband tänzerisch durchzuführen. Die Übungen mit dem Gummiband sind einfach gewählt, wer diese jedoch einige Minuten intensiv ausführt, wird schnell merken, dass sie sehr anstrengend sein können und viele Muskeln beanspruchen. Statisch und langweilig müssen die Übungen keinesfalls sein. Deshalb haben wir mithilfe einer kurzen Choreographie die Arbeit mit dem elastischen Gymnastikband zu einem Tanztraining mit Musik umgewandelt. Das Tanzen mit dem Gummiband ist wegen der hohen Wiederholungszahl der Übungen sehr effektiv. Zusätzliches rhythmisches Zählen dient einerseits der Motivation und führt demzufolge zu einem besseren Durchhaltevermögen, trotz der anstrengenden Übungen, andererseits wird das Tanzen im Takt vereinfacht. Eine ständige, sich wiederholende Demonstration des Lehrers oder einer Schülerin bzw. eines Schülers (SuS) hilft, das Krafttraining tänzerisch durch eine Choreographie umzusetzen.

# Unterrichtsverlauf

### Einführung

Zunächst erfolgt eine kurze theoretische Einführung in den Umgang mit dem Gymnastikband. Wichtig ist, dass die SuS das Band während den Übungen immer auf Spannung halten und es nach dem Beenden der Übungen nicht ruckartig loslassen.

### Einstimmung / Warm-Up

Durch die Kombination von gezieltem Muskeltraining und den rhythmischen Bewegungen werden die SuS motiviert und können individuell ihre verschiedenen Muskelgruppen trainieren. Die Übungen bestehen aus Sidesteps, Kniebeugen oder Drehungen. ▶ 1

### Demonstration „Elastisches Gymnastikband“

Die Lehrerdemonstration der Choreographie gibt den SuS einen ersten Einblick in das Training mit dem Gymnastikband, sodass sie sich auf das Ziel der Unterrichtsstunde einstellen können. Anschließend gibt die Lehrkraft einfache Übungen wie ein Seitgalopp, verschiedene Drehungen oder rhythmisches Gehen zur Musik vor, die von den SuS ausgeführt werden. Um die Motivation auf einem hohen Niveau zu halten und die Kreativität zu fördern, können sich die SuS natürlich auch selbst Bewegungen mit dem Gymnastikband überlegen.

## Erarbeitungsphase: Erlernen der Choreographie

### *Teil I - Erlernen gezielter Muskelkräftigungsübungen mit dem elastischen Gymnastikband*

Die SuS werden mit Hilfe von Stationskarten in drei Gruppen eingeteilt. An jeder Station befindet sich ein Lehrbeauftragter, der beim Erarbeiten der Übungen hilft und gegebenenfalls Fehler korrigiert. Die erste Station beinhaltet Übungen für Beine und Po, die zweite dient dem Training der Arm- und Schultermuskulatur und die dritte ist für die Bauch- und Rückenpartie zuständig. Der Ablauf der einzelnen Übungen ist den Stationskarten zu entnehmen. Die SuS sollen sich eigenständig mit den Übungen auseinandersetzen, ohne vorherige Demonstration des Lehrers. ▶ 2

### *Teil II - Erarbeiten der Choreographie in Teilgruppen*

In diesem Teil der Erarbeitungsphase lernen die SuS einzelne Teile eines Tanzes. Dies geschieht durch Lehrerdemonstrationen. Der Gruppenleiter bzw. die Gruppenleiterin bringt der jeweiligen Schülergruppe einen Teil des Tanzes bei. Nach zehn Minuten rotiert diese im Uhrzeigersinn zum nächsten Gruppenleiter bzw. zur nächsten Gruppenleiterin und lernt dort den nächsten Teil. Rotiert wird so lange, bis jede Gruppe alle drei Teile der Choreographie beherrscht. ▶ 3

### *Teil III - Zusammensetzen der Choreographie*

Unter Anleitung der Lehrkraft werden die Kurzchoreographien gemeinsam zu einem vollständigen Tanz zusammengesetzt. Ein(e) Gruppenleiter/in demonstriert die Choreographie langsam vor allen SuS, um es jedem Einzelnen zu ermöglichen, die Übungen auszuführen und die Choreographie zusammenzusetzen. Die anderen Gruppenleiter/innen können Hilfestellungen geben und Fehler korrigieren. ▶ 4

## Präsentation „Elastisches Gymnastikband“

Die SuS führen die erlernte Choreographie eigenständig und rhythmisch zur Musik vor. Mehrere Wiederholungen sorgen für eine Festigung der Choreographie. Das Feinziel, verschiedene Übungen zum Aufbau der Muskulatur in Verbindung mit einer Choreographie zu erlernen, ist somit erfüllt. Die SuS und haben verschiedene Variationen der Übungen kennengelernt und wissen nun, welche Übungen welche Muskelgruppen beanspruchen. Das Training mit dem Gymnastikband auf Musik ist eine zusätzliche Motivation für die SuS. ▶ 5

 BY-SA 

# Verlaufsplan

**Motorisches Feinziel:** Die SuS kräftigen ihre Muskeln mit Hilfe eines elastischen Gymnastikbands und erarbeiten eine Choreographie.

| Phase / Zeit | Motorik im Unterrichtsgeschehen | Feinstziele | Methodisch-didaktisches Unterrichtsgeschehen | Organisation / Material |
|---|---|---|---|---|
| **Einstieg**<br>3' | | Die SuS sind in der Lage mit dem elastischen Gymnastikband umzugehen. | Begrüßung<br>Erläuterungen zum elastischen Gymnastikband:<br>• Band auf Spannung halten<br>• Nicht ruckartig loslassen | |
| **Einführung**<br>3' | Seitgalopp<br>Drehen<br>Gehen | Die SuS gewöhnen sich an das Gymnastikband, indem sie die vorgegebenen Bewegungen rhythmisch umsetzen. | **Vormachen- Mitmachen**<br>Bewegungen mit dem Gymnastikband nach rhythmischer Vorgabe | Elastische Gymnastikbänder,<br>Musik: The Weekend – Michael Gray |
| **Erarbeitung I**<br>15' | 1. Station: Beine / Po<br>2. Station: Arme<br>3. Station: Bauch / Rücken | Die SuS kennen einfache Übungen zur Kräftigung der Muskulatur mithilfe des elastischen Gymnastikbands. | **Stationsbetrieb**<br>SuS: Probieren die Übungen selbstständig aus.<br>L: Hilft bei Problemen und korrigiert ggf. | Elastische Gymnastikbänder,<br>Stationskarten,<br>3 Gruppen |

| Phase / Zeit | Motorik im Unterrichtsgeschehen | Feinstziele | Methodisch-didaktisches Unterrichtsgeschehen | Organisation / Material |
|---|---|---|---|---|
| **Erarbeitung II**<br>30' | Erarbeiten der Gruppenchoreographie | Die SuS beherrschen die einzelnen Teile des Tanzes. | **Lehrer- Demonstration**<br>Der Gruppenleiter/in bringt seiner Gruppe einen Teil der Choreographie bei. Nach 10 Min. rotiert die Gruppe im Uhrzeigersinn zum nächsten Gruppenleiter/in weiter. | Elastische Gymnastikbänder, Musik: Armand Van Helden – My My My |
| **Erarbeitung III**<br>15' | | Die SuS sind in der Lage, die gesamte Choreographie auszuführen, indem sie die drei Teilchoreographien zusammensetzen. | **Vormachen- Mitmachen**<br>Alle setzen gemeinsam die Teilchoreographien zusammen. Die Gruppenleiter führen gleichzeitig vor den SuS die Choreographie aus. | Elastische Gymnastikbänder |
| **Präsentation**<br>10' | | Die SuS präsentieren die Choreographie mit allen Kursteilnehmern. | **Schüler- Demonstration**<br>Die Choreographie wird mehrmals auf Musik geübt. | Elastische Gymnastikbänder, Musik: Armand Van Helden – My My My |
| **Abschluss**<br>5' | | | Pudern des Elastischen Gymnastikbandes | |


BY-SA

# Station 1: Beine und Po 1

## Übung 1

### Abduktoren

#### Oberschenkelaußenseiten

- Beine schulterbreit auseinander
- Oberkörper aufrecht halten
- Partner hält das Band auf 10cm Höhe
- Gewicht ist auf dem Bein ohne Band

- rechtes Bein nach außen führen
- Gewicht bleibt auf dem Standbein
- Spannung wird in den Abduktoren erzeugt
- nach Wiederholungen Beinwechsel

**immer 15 Wdh.**

# Übung 2

## Großer Gesäßmuskel

### Tiefer Rückenstrecker

- **Vierfüßler-Stand einnehmen**
- **Bandenden mit Händen greifen**
- **linkes Knie an Brust heranziehen**

- **linkes Knie voll ausstrecken**
- **nach Wiederholungen Beinwechsel**

**immer 15 Wdh.**

# Übung 3

## Beincurl

### Oberschenkelrückseite

- **Schrittstellung einnehmen**
- **Band um hinteren linken Fuß wickeln**
- **rechten Fuß auf das Band stellen**

- **linkes Bein nach hinten strecken**
- **Oberkörper leicht nach vorne beugen**
- **nach Wiederholungen Beinwechsel**

**immer 15 Wdh.**

# Station 2: Schultern und Arme 2

## Übung 1

### Schulterrotation

- **Ellenbogen ca. 90° gebeugt**
- **Band um beide Hände wickeln**
- **Oberarme liegen am Körper an**

- **Unterarme zur Seite führen**
- **Oberkörper aufrecht halten**
- **Spannung in Schultern und Armen**

**immer 15 Wdh.**

# Übung 2

## Schulter- / Arm- und Rückenmuskulatur

- **Partner hält Bandmitte über dem Kopf**
- **Schrittstellung einnehmen**
- **Gewicht auf beiden Beinen**
- **Bandenden greifen**
- **Arme gestreckt**

- **Bandenden nach hinten unten ziehen**
- **nicht ins Hohlkreuz gehen**
- **Spannung in Schultern und Armen**

**immer 15 Wdh.**

# Übung 3

## Ganzkörperkräftigung

- **Stand etwa schulterbreit**
- **Füße auf die Bandmitte stellen**
- **Knie leicht gebeugt**
- **Bandenden um Hände wickeln**
- **Band vor dem Körper kreuzen**

- **Arme über die Seite nach oben ziehen**
- **Beine gleichzeitig beugen**

**immer 15 Wdh.**

# Station 3: Bauch und Rücken 3

## Übung 1

### Gerade Bauchmuskulatur

- **Partner hält das Band fest**
- **Rückenlage**
- **Fersen aufstellen**
- **Band in Schulterhöhe greifen**
- **Arme gestreckt**

- **Band in Richtung Knie ziehen**
- **Oberkörper leicht anheben**
- **Blickrichtung nach**
- **vorne oben**

**immer 15 Wdh.**

# Übung 2

## Obere Rückenmuskulatur

- **Sitz mit gebeugten Beinen**
- **Band um beide Füße legen**
- **mit beiden Händen greifen**
- **Ellenbogen ca. 90°**

- **Ellenbogen nach hinten ziehen**
- **Schulterblätter zusammenziehen**
- **Spannung in Bauch und Rücken**

**immer 15 Wdh.**

# Übung 3

## Schräge Bauchmuskulatur

- **Partner hält Band fest**
- **Rückenlage**
- **Fersen aufstellen**
- **Band in Schulterhöhe greifen**

- **Band zum rechten Knie ziehen**
- **linke Schulter dabei anheben**
- **Blickrichtung nach rechts-oben**

**immer 15 Wdh.**

# Übung 4

## Rückenmuskulatur

- **Bandmitte um rechte Fußsohle legen**
- **Bandenden auf Schulterhöhe greifen**
- **Band zwischen Hand und Fuß**
- **Blick zum Boden**

- **rechtes Bein nach hinten führen**
- **linker Arm nach vorne strecken**
- **Bein, Rücken und Arm bilden eine Linie**

**immer 15 Wdh.**

# Quellenverzeichnis

## Abbildung / Foto

| Nummer | Urheber |
|---|---|
| Alle Fotos | Mariella Morbach, Anne- Katrin Schneider, Laura Wagner |

## Video

| Nummer | Urheber |
|---|---|
| 1-5 | Anne- Katrin Schneider und Studierende der Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz |

## Neuvertonte Videos

| Video | Musikquelle | Unterkategorie | Nummer/Interpret | Titel |
|---|---|---|---|---|
| 1-3 | KNSU-Musikstudio | pop vocal | 30 Lexter | Who´s laughing now (Mr. Day Lens Remix) |
| 4-5 | KNSU-Musikstudio | pop vocal | 01 La Nueva Guardia | Dame Tiempo |

## Urheber des Beitrages

| Autor | Berater | Institution |
|---|---|---|
| Anna Vopel, Daniela Fritz, Nora Gardthausen, Anne-Katrin Schneider / Lehramtsstudierende | Minnich, Marlis | Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz |