



# STABILISATION MIT DEM GYMNASTIKBALL IN GRUPPENANPASSUNG





## Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Übungskatalog: Übungen 1-3**
  - Übungshinweise
  - Ü 1: Stabilisation der vorderen Oberschenkelmuskulatur
  - Ü 2: Kräftigung der Gesäßmuskulatur sowie der hinteren Oberschenkelmuskulatur
  - Ü 3: Stabilisierung der Bauchmuskulatur
- **Choreographie**
  - Choreographie- Ausschnitte
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Körperstabilisation (1)
- **Videos**
  - Vordere Oberschenkelmuskulatur (1)
  - Hintere Oberschenkelmuskulatur (2)
  - Choreographie (3)
- **Quellenverzeichnis**

## Unterrichtsidee

Der Gymnastikball ist ein hervorragendes Hilfsmittel, um Stabilisationsübungen durchzuführen. Stabilisationsübungen wirken Muskeldysbalancen entgegen, die oft aufgrund von Bewegungsmangel auftreten.

- Drei Übungen werden gemeinsam nach einer Lehrerdemonstration anhand des *Übungskatalogs* (S. 3-4) mit den Schülerinnen und Schülern (SuS) erarbeitet.  1-2
- Ziel ist die Entwicklung einer *Choreographie in Gruppenanpassung* mithilfe der vorgegebenen drei Übungen, beliebiger Abwandlungen und ergänzender Übungen. Das bereitgestellte *Arbeitsmaterial* hilft den SuS.  1
- Die Choreographie wird auf Musik eingeübt. So kann die Gruppenanpassung und die Motivation zum Üben bestens unterstützt werden. Zum Abschluss werden die Choreographien zur Stabilisierung des Körpers präsentiert. Die Präsentation erfolgt als Gesamtgruppenarbeit aller Gruppen mit einem finalen Endbild.

Struktur	Feinziele
	<b>SuS sollen...</b>
<b>Motorische Feinziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• drei vorgegeben Stabilisationsübungen kennenlernen und anwenden.</li> <li>• Verbindungselemente ausüben die die Stabilisationsübungen miteinander verbinden.</li> <li>• sich rhythmisch zur Musik bewegen.</li> </ul>
<b>Kognitive Feinziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sich weitere Stabilisationsübungen ausdenken.</li> <li>• sich Verbindungselemente ausdenken die die Stabilisationsübungen miteinander verbinden.</li> </ul>
<b>Sozial-affektive Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sich darüber klar werden, dass Stabilisationsübungen wichtig für sie sind.</li> <li>• durch Gruppenarbeit ihre Kooperationsfähigkeit verbessern.</li> </ul>

# Übungskatalog: Übungen 1-3



## Übungshinweise

- den Rücken möglichst gerade halten
- die Schultern zurück ziehen
- den Bauchnabel zum Rücken ziehen
- die Position ca. 10-20 Sec. halten

Wenn der Gymnastikball sich wenig bewegt, ist dies ein Indikator dafür, dass ein hoher Grad an Körperspannung herrscht. Zwischen den einzelnen Übungen sollen sich die SuS kurz erholen und mit wippenden Bewegungen auf dem Gymnastikball entspannen.

### Ü 1:


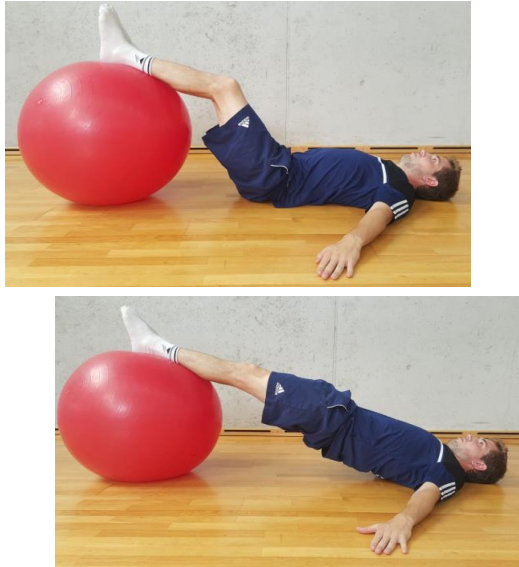
## Stabilisation der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Übungsbeschreibung	Ausführung
<p>Die SuS sitzen aufrecht auf dem Gymnastikball. Die Füße haben Bodenkontakt, dabei haben die Knie einen Winkel von 90°.</p> <p>Der Blick ist gradeaus gerichtet.</p> <p>Bei der Bewegungsausführung wird ein Bein nach vorne ausgestreckt und die Fußspitze angezogen.</p> <p>Das ausgestreckte Bein sollte möglichst parallel zum Boden positioniert sein. Die Position wird kurz gehalten.</p> <p>Danach wird das Bein gewechselt.</p> <p>Diese Position 10 Sekunden halten. ▶  1</p>	

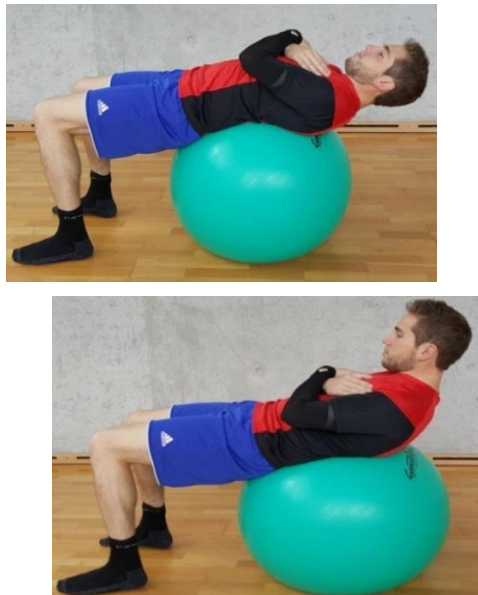
## Ü 2:

### Kräftigung der Gesäßmuskulatur

### sowie der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Übungsbeschreibung	Ausführung
<p>Die SuS legen sich flach auf den Rücken, dabei werden die Beine auf den Gymnastikball abgelegt. Der Gymnastikball wird soweit vom Körper entfernt bis die Beine komplett gestreckt sind und nur der untere Teil der Waden sowie die Versen auf dem Ball aufliegen. Daraufhin wird die Hüfte angehoben. Der Körper soll nun eine gerade Linie bilden. Nun wird die Rumpfmuskulatur angespannt. Diese Position soll mindestens 10 Sekunden, wenn möglich auch länger gehalten werden. ▶  2</p>	


## Ü 3: Stabilisierung der Bauchmuskulatur


Übungsbeschreibung	Ausführung
<p>Die SuS setzen sich auf den Gymnastikball und rollen langsam nach vorne bis der komplette Rücken auf dem Ball aufliegt. Die Hände werden vor der Brust verschränkt. Die Füße haben Bodenkontakt, dabei haben die Knie einen Winkel von 90°. Der Kopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick geht an die Decke.</p> <p>Die Schulterpartie wird leicht und langsam angehoben. Dabei richtet sich der Oberkörper leicht an. Wichtig ist die Anspannung der Rumpfmuskulatur. Die angespannte Position wird eine kurze Zeit gehalten. Danach wird die Schulterpartie wieder auf dem Ball abgelegt. Mindestens fünf Mal sollte diese Übung wiederholt werden.</p>	





# Choreographie

Das Üben von einzelnen Stabilisationsübungen wird schnell langweilig. Die Erarbeitung einer Choreographie bringt Abwechslung und kann sich interessant gestalten. Durch Musik werden die SuS motivierend unterstützt.


Die besondere Herausforderung liegt darin, dass die Übungen korrekt und die Bewegungen passend zur Musik in Gruppenanpassung ausgeführt werden. Übergangsphasen sind in der Übung harmonisch zu verbinden. ▶  3

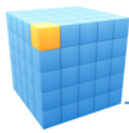
Anhand eines Arbeitsmaterials erstellen die SuS eine eigenständige Choreographie. Zwei Formen werden zur Anregung vorgegeben. ▶  1

Übungsbeschreibung	Ausführung
<p>Die SuS befinden sich in Grundstellung, der Blick ist gerade ausgerichtet. Die Füße zeigen in Blickrichtung. Der Gymnastikball wird zwischen den Händen mit gestreckten Armen "festgepresst". Der Arm-Rumpfwinkel beträgt 90°. Diese Position mindestens 20 Sekunden halten.</p>	
<p>Der Gymnastikball wird von zwei bis drei SuS gehalten. Jeder SuS zieht mit beiden Händen und gestreckten Armen am Gymnastikball. Dabei kommt es darauf an, dass alle Beteiligten gleich stark am Gymnastikball ziehen. Durch den Krafteinsatz werden die Armmuskulatur sowie die untere Rückenmuskulatur gestärkt.</p>	

Die Choreographie soll aus mehreren Elementen bestehen. Als Grundlage dienen die drei Übungen aus dem Übungskatalog. Die SuS sollen selbstständig weitere Übungen in die Choreographie einbauen. Dabei können die SuS die Übergänge zwischen den einzelnen Übungen mit großen Bewegungen, die an die Musik angepasst sind füllen. Hierbei steht die Lehrperson den SuS hilfreich zur Seite.

Drei oder vier SuS bilden eine Gruppe. Jede Gruppe bekommt ein Hallenteil zur Erarbeitung der Choreographie zugeteilt. Den zugeteilten Raum sollen die Gruppen für ihre Präsentation nutzen. Bei der Präsentation der Choreographie setzen die einzelnen Gruppen zu unterschiedlichen Zeiten ein. Die Reihenfolge in der die Gruppen präsentieren ist ca. 20 Sekunden versetzt. Die Gruppen, die nicht am Präsentieren sind frieren ein freigewähltes Standbild ein um ein schönes Gesamtbild zu erstellen.

Sobald eine Gruppe die Choreographie vorgezeigt hat, zeigen sie ein finales Standbild. ▶  3 Am Ende bildet die ganze Klasse ein finales Standbild.



## Choreographie- Ausschnitte



**Ausschnitt Choreographie 1**



**Ausschnitt Choreographie 2**





**Ausschnitt Choreographie 3**












**Ausschnitt Choreographie 4**

## Verlaufsplan

Phase	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Didaktisch-Methodische Erläuterung	Medien/Organisation
<b>Einstieg</b>		Begrüßung	Sitzend im Halbkreis auf dem Gymnastikball
<b>Hauptteil 1</b>	<p>In die Knie gehen Aufrichten</p>  <p>Auf die Zehenspitzen gehen</p>	<p><b>Bewegungsanweisungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>„ Stellt euch vor der Ball ist schwer und ihr müsst ihn mehrmals anheben und durch den Raum tragen. Zwischendurch ist der Ball so schwer, dass er euch in die Knie zwingt und abgesetzt werden muss.“</li> <li>„ Der Ball fühlt sich an als ob er sich aufbläht, ihr müsst gemeinsam den Ball zusammendrücken.“</li> <li>„ Nun wird der Ball leicht und ihr müsst versuchen ihn am Boden zu halten, dabei kann es sein, dass der Ball euch bis in die Füße auseinanderzieht.“</li> <li>„ Der Ball ist klebrig und ihr versucht die Hände vom Ball zu lösen, dies ist aber absolut nicht möglich.“</li> </ul>	<p>3er Gruppen je 1 Ball</p> 



Phase	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Didaktisch-Methodische Erläuterung	Medien/Organisation
<p><b>Hauptteil 2</b></p>	<p>Anziehen und strecken des Fußes ▶  1</p> <p>Rückenlage, Beinstreckung, Hüfte anheben ▶  2</p> <p>Rückenlage, anheben des Oberkörpers</p>	<p><b>Bewegungsanweisungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Bei Allen folgenden Übungen gilt:</li> <li>• -Rücken gerade -Schultern zurück</li> <li>• -Bauchnabel zum Rücken ziehen.“</li> </ul> <p><b>Bewegungsanweisungen Übung 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Setzt euch aufrecht auf den Ball; Blick wird nach vorne gerichtet; ein Bein wird nach vorne gestreckt; die Fußspitze dabei angezogen; diese Position kurz halten. Das gleiche wird mit dem anderen Bein ausgeführt.“</li> </ul> <p><b>Bewegungsanweisungen Übung 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Legt euch flach auf den Rücken; stellt eure Beine auf den Gymnastikball; schiebt den Ball so weit vom Körper weg bis dass die Beine gestreckt sind; hebt die Hüfte an; der Körper soll nun eine Linie bilden.“</li> </ul> <p><b>Bewegungsanweisungen Übung 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Setzt euch auf den Gymnastikball rollt nach vorne bis der komplette Rücken auf dem Ball aufliegt; verschränkt die Hände vor der Brust; der Kopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule; Füße auf dem Boden absetzen; Kniewinkel 90°; Anheben des Oberkörpers und kurz halten.“</li> </ul>	<p>Jeder 1 Gymnastikball</p> <p>10x pro Bein</p>  <p>10x 15 Sekunden</p>  <p>20x</p> 

Phase	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Didaktisch-Methodische Erläuterung	Medien/Organisation
<p><b>Demonstration</b></p>		<p><b>Anweisungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Da die einfache Ausführung der reinen Übungen recht langweilig ist, werden wir euch jetzt eine Choreographie demonstrieren und eure Aufgabe ist es, eine eigene Choreographie auf Musik zu erstellen.“ ▶  3</li> </ul>	<p>Musik</p> 
<p><b>Gruppenarbeit</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Überlegt euch nun eine Choreographie, dabei können die vorgestellten Elemente benutzt werden, jedoch könnt ihr euch eigene Teile ausdenken.“ ▶  1</li> </ul>	<p>Musik</p> <p>3er Gruppen bilden Jeder hat einen Gymnastikball Halle wird in 6 (je nach Teilnehmerzahl) Teile geteilt, jede Gruppe bekommt einzelnen Bereich.</p>
<p><b>Gruppendemonstration</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Zeitversetzt fangen 2 Gruppen an zu demonstrieren, sodass 4 Gruppen sich die Demonstrationen anschauen können.“</li> </ul>	<p>Halbkreis</p>
<p><b>Reflexion</b></p>		<p>Reflektiert inwieweit die Übungen und die Choreographie zur Stabilisierung beigetragen haben.</p>	



1

## Körperstabilisation

### Verbindet Stabilisationsübungen in Gruppenanpassung zu einer Choreographie

#### 1. Verwendet die 3 kennengelernten Stabilisationsformen.



Variiert die Haltezeiten je Übung.

#### 2. Erweitert Euer Programm mit neuen Varianten.



Der Gymnastikball wird zwischen  
den Händen mit gestreckten Armen  
"festgepresst".  
Der Arm-Rumpfwinkel beträgt 90°.

Jeder zieht mit beiden Händen und  
gestreckten Armen am Gymnastikball.  
Alle müssen gleich stark ihre Kraft einsetzen.



#### 3. Arbeitet synchron und stimmt alles zur Musik ab.

#### 4. Entwickelt gestalterische Übergänge zwischen den einzelnen Übungen.

Stellt sicher,  
dass die Gesamtübung der Stabilisierung Eures Körpers dient!

## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Alexander Jordan, Martin Hillebrecht	Gymnastik mit dem Pezzi'Ball	-	2013	Meyer & Meyer Verlag

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder, Arbeitsmaterial 1	Yannic Koch, Stefan Zillger, Marco Emmerichs, Sascha Kaiser

### Video

Nummer	Urheber
1-3	Yannic Koch, Stefan Zillger, Marco Emmerichs, Sascha Kaiser

### Verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist	Quelle
3	Battle of Xieses	Razvan Veina	KNSU Musikstudio

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Yannic Koch, Stefan Zillger, Marco Emmerichs, Sascha Kaiser / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz