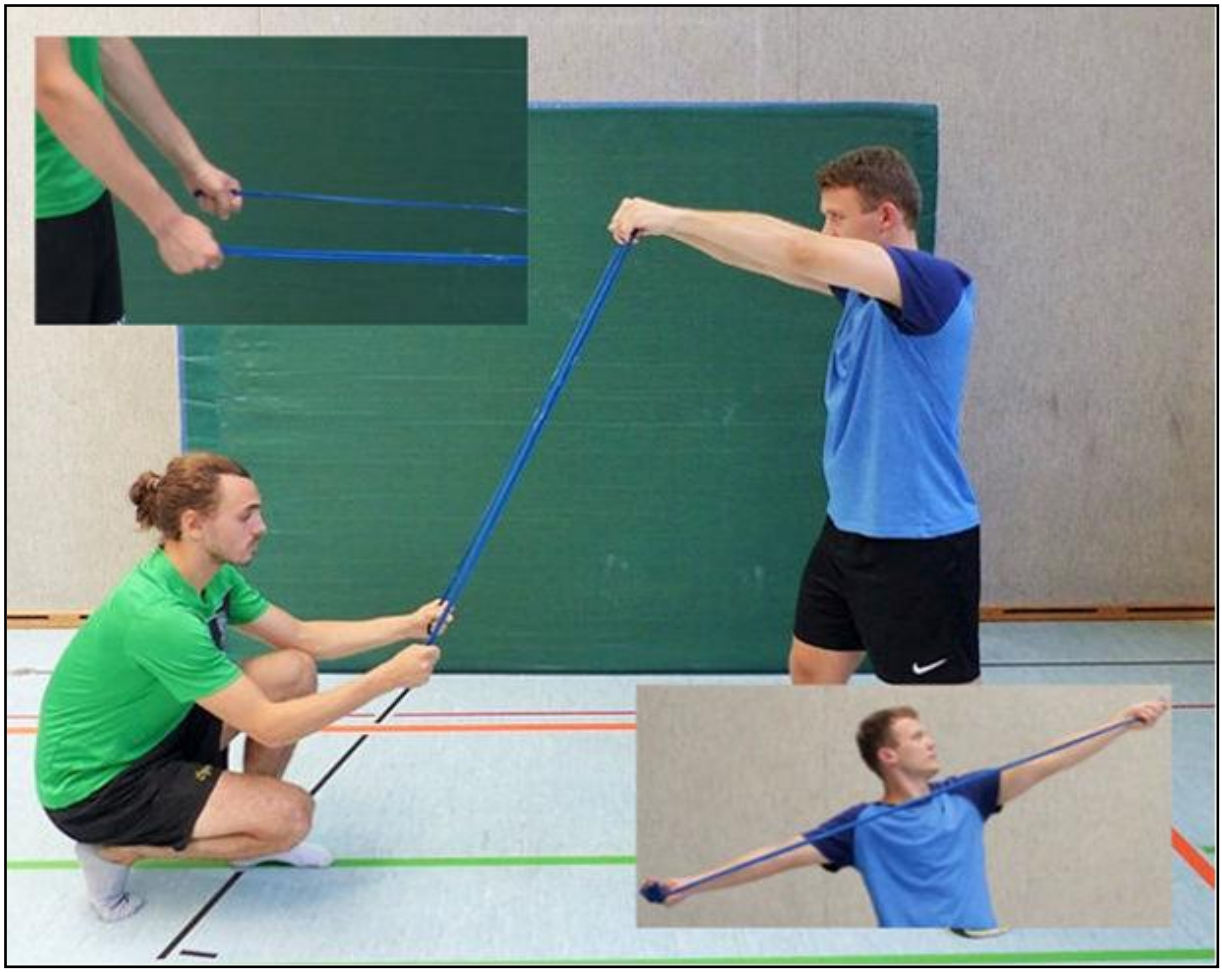
ELASTISCHES GYMNASTIKBAND IM DARSTELLENDEN SPIEL "OLYMPIADE"



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

Autoren: Marcus Hirt, Florian Stein, Michael Kaspers, Andre Müller, Marcel Gläßer

Übersicht

- **Elastisches Gymnastikband und Schule**
  - Unterrichtsidee zum elastischen Gymnastikband im Darstellenden Spiel "Olympiade"
- **Unterrichtsreihe**
- **Verlaufsplan**
- **Tipps und Planungshilfen für eine „olympische“ Schulstunde**
- **Arbeitsmaterial**
  - Merkmale des Darstellenden Spiels (1)
  - Gruppenarbeitsblätter (2)
- **Videos**
  - Griff-/Haltearten und Pflege des Bandes (1)
  - Hinführung an das Gymnastikband (2)
  - Olympische Wettkämpfe mit Eröffnungszeremonie (3)
- **Quellenverzeichnis**

Elastisches Gymnastikband und Schule

In der Schule sind die Steigerung der Kraft, der Mobilität und der Flexibilität wichtige Elemente des Sportunterrichts. Das elastische Gymnastikband eignet sich besonders um eine Brücke zwischen Spaß am Ausprobieren, Spielen und einem gesundheitlichem Training zu bilden. Steht die *gesundheitliche Perspektive* im Vordergrund, kann bei einem präventiven Krafttraining die Verbesserung der Kraftausdauer, der Aufbau der Muskulatur und die damit einhergehende Körperformung im Vordergrund stehen. Dies sind genau jene Ansatzpunkte, die für die Korrektur von Haltungsschwächen bei Schülerinnen und Schülern entscheidend sind. Stehen kreative Ideen, *gestalterisches Arbeiten* mit dem Gymnastikband im Mittelpunkt, lassen sich Mobilität und Flexibilität spielerisch und freudvoll in hohen Wiederholungszahlen umsetzen.

Unterrichtsidee

Wir greifen mit dem Darstellenden Spiel die *Zweckentfremdung des elastischen Gymnastikbandes* als Basis für eine motivierende und körperfördernde Sportstunde auf.
Die Doppelstunde ist als möglicher Abschluss einer Unterrichtseinheit konzipiert, wobei vier Gruppen unterschiedliche gestalterische Aufgaben zum Thema „Olympische Spiele“ erhalten. ► 2

- Wagenrennen
- Faustkampf
- Speerwurf
- Tauziehen

Abb. 1: Wagenrennen mit dem Gymnastikband

Abb. 2: Arbeitsauftrag

Die *Abschlusspräsentation*, in der alle Gruppenpräsentationen zusammengeführt werden, wird mit einer symbolischen Zeremonie für die Eröffnungs- bzw. Abschlussfeier der „Olympischen Spiele“ abgerundet. Wir haben für die Eröffnungsfeier einen kurzen Fackellauf/ Einmarsch ins „Stadion“ vorgesehen, in deren Anschluss das „Olympische Feuer“ symbolisch angezündet wird. Die Olympischen Spiele werden für eröffnet erklärt.

BY-SA

Unterrichtsreihe

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) lernen das elastische Gymnastikband kennen und erarbeiten im Darstellenden Spiel Szenen der Olympischen Spiele.

Stunden	Inhalte	Motorische Feinziele
1. Stunde	Einführung in die Arbeit mit dem Gymnastikband	SuS lernen die Handhabung des Bandes, sowie dessen Eigenschaften mit Hilfe von einfachen Übungen kennen.
2. Stunde	Kräftigung und Dehnung	SuS lernen die Muskulatur mit Hilfe des Gymnastikbandes zu kräftigen und zu dehnen.
3. Stunde	Elastisches Gymnastikband als gymnastisches Handgerät, Arbeit mit Musik	SuS stellen Bilder und gymnastische Übergänge mit dem Band dar.
4. Stunde	Elastisches Gymnastikband und Darstellendes Spiel	SuS wiederholen mit Hilfe des Gymnastikbandes Merkmale des Darstellenden Spiels und entwickeln kurze Szenen.
5. Stunde	**Elastisches Gymnastikband und Darstellendes Spiel**	**SuS gestalten darstellerisch Themen der Olympischen Spiele und setzen das Gymnastikband zweckentfremdend ein.**
6. Stunde	**Elastisches Gymnastikband und Darstellendes Spiel mit Präsentation**	**SuS präsentieren ihre Disziplin im Gesamtablauf der Olympischen Spiele.**

Verlaufsplanung

Die SuS gestalten darstellerisch Themen der Olympischen Spiele und setzen das Thera-Band zweckentfremdend ein. Sie präsentieren ihre Disziplin im Gesamtablauf der Olympischen Spiele.

Phase und Zeit Idee zum Gymnastikband	Motorik im Unterricht	Feinstziel	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Einstieg [5 Min]		SuS werden für die Thematik der Olympischen Spiele sensibilisiert und lernen das Gymnastikband kennen.	Stummer Impuls Spielen der Olympischen Fanfare **Vorstellung und Erklärung des Gymnastikbands** • Griff-/Haltearten und Pflege • gegen Materialermüdung [Talkum] ▶ 1 • Sicherheitshinweise • Eigenschaften	Sitzkreis CD
Hinführung [10 Min] **Spielerische Bewegungen mit dem elastischen Gymnastikband** **Gymnastische Bewegungsformen mit Thera-Band**	Pferdelaufen Wurf-/Ziehübungen Boxen Gehen Laufen Galoppieren	SuS lernen die Elastizität des Gymnastikbands in einer spielerischen Form kennen.	**Lehrerdemo und Mitmachen** ▶ 2 Die Partner spielen wechselseitig mit der Spannung des Gymnastikbands, Spannung lösen und aufnehmen. Was passiert? …im Stand …mit Armeinsatz …in Bewegung …bezüglich Elastizität erfahren …wenn ihr die Spannung haltet bzw. Zug gebt/nehmt *„Macht die Übungen, die ich euch vorgebe, nach!“* *„Um die Übung zu intensivieren kürzt das Gymnastikband!“* *„Spielt mit dem Abstand und somit mit der Spannung des Gymnastikbands!“* *„Tauscht die Rollenverteilung!“* *„Achtet auf den Rhythmus der Musik!“*	Partnerübungen Musik Elastische Gymnastikbänder

CC BY-SA

Hauptteil [30 Min] **Darstellendes Spiel zu den verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik**	z.B.: Passen Ziehen Schieben	SuS sind in der Lage, ein Thema mit passenden Gymnastikband-Bewegungen zu entwickeln und die Merkmale des Darstellenden Spiels zu berücksichtigen.	**Besprechung der Merkmale des Darstellenden Spiels** ▶ **1** **Erarbeitungsphasen in Gruppierungen** • Wagenrennen • Faustkampf • Speerwurf • Tauziehen *„Stellt in der Gruppe euer Thema mit Hilfe der Gymnastikbänder dar. Nutzt dazu die in unserer Hinführung angewandten Übungen und erfindet weitere.“* • **Lehrerunterstützung/-anweisungen**	5er-/6er-Gruppen Elastische Gymnastikbänder Gruppenarbeitsblätter ▶ **2**
Überleitungsphase [5 Min]		SuS lernen den genauen Ablauf der Präsentation kennen.	**Lehrererklärung zur Organisation des Ablaufs der Olympischen Spiele** • Eröffnungsfeier • Verschiedenen Wettkampftage • Abschlussfeier mit Bild	Sitzkreis
Präsentation [20 Min] **Gymnastikband Choreographie**	Alle Bewegungsformen	SuS können ihr olympisches Thema mit übertriebenen Bewegungen und passender Mimik und Gestik vortragen.	**Präsentation der Gruppenarbeiten inklusive olympischer Eröffnungsfeier** ▶ **3** *„Präsentiert in der Abschlussfeier überzeugend euer olympisches Thema."* (1- 2 Durchgänge)	Elastische Gymnastikbänder
Reflexion [15 Min]		SuS erkennen, dass Kräftigung mit dem elastischen Gymnastikband in Verbindung mit Darstellendem Spiel körperfördernd sein kann und Spaß macht.	**Reflexionsfragestellung** *"Warum ist die Zweckentfremdung des elastischen Gymnastikbands mit dem Darstellenden Spiel sinnvoll?"*	Sitzkreis

CC BY-SA

Tipps und Planungshilfen "Olympische Sportstunde"

- Ein hervorragender Einstieg in die Stunde ist durch einen „stummen Impuls“ möglich, indem man beispielsweise die Fanfare der Olympischen Spiele vorspielt.

- Die Unterrichtsgestaltung wird wesentlich erleichtert, wenn man den SuS einen roten Faden bietet, an dem sie sich orientieren können. Dazu können in der Einführung/Hinführung verschiedene Übungen vorgestellt werden, die im späteren Unterrichtsverlauf von den SuS immer wieder aufgegriffen werden können. Dies erleichtert die Erarbeitung selbstständiger Choreografien ungemein.

- Bei Übungen muss übungsspezifische Musik laufen, auf deren Rhythmus die SuS die vorgemachten Übungen durchführen können. Die Musik wirkt auf den menschlichen Organismus als ein Medium, das von der körperlichen Anstrengung ablenkt und durch positive Klänge die Motivation des Geistes fördert. Außerdem werden Hemmungen abgebaut und der Spaßfaktor wird gesteigert.

- Ist der Umgang mit dem elastischen Gymnastikband bekannt, kann die Zweckentfremdung der Übungsbänder beginnen. In unserer Unterrichtseinheit findet dies unter dem Motto der „Olympischen Spiele“ statt. Sinn dieser Stunde ist es nicht ein Ausdauer- bzw. Muskeltraining durchzuführen, vielmehr steht die Zweckentfremdung des Bandes im Zusammenhang mit dem Darstellenden Spiel im Vordergrund.

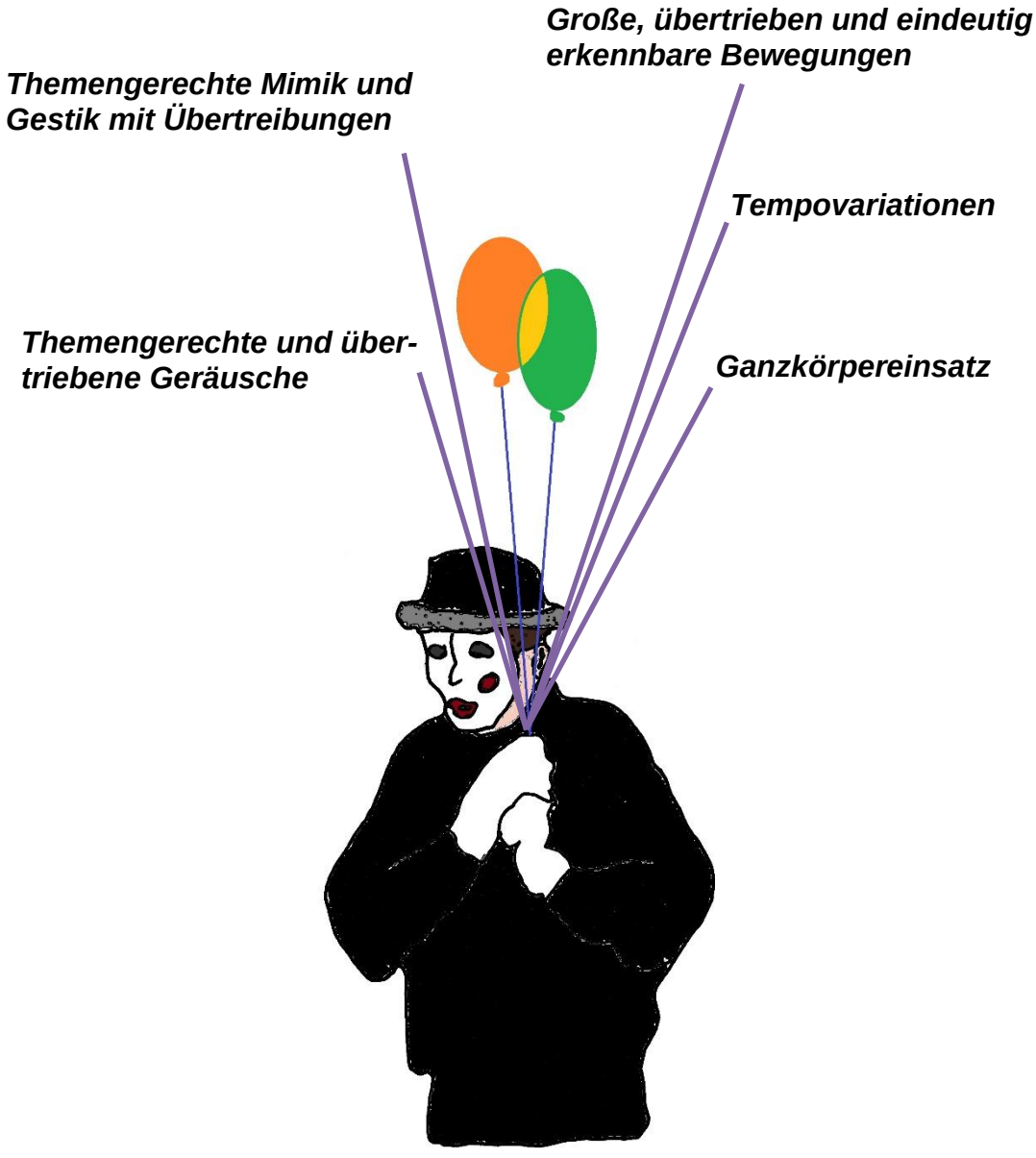
- Die Erarbeitung von Choreografien gestaltet sich in Kleingruppen von 4-6 SuS effektiv.

- Bei den Gruppenpräsentationen gilt die volle Aufmerksamkeit den SuS, die ihre Choreographien darstellen. Um dies zu gewährleisten bietet es sich an, dass die SuS in die Rolle der „Zuschauer“ schlüpfen.
  Anstatt passive Beobachter zu sein, sollen sie vielmehr aktiv teilnehmen und die vorgestellten Wettkämpfe kräftig verbal unterstützen/anfeuern.

- Ein Gruppenfoto mit Schlussbild der Choreographie trägt zum stimmungsvollen Abschluss der Unterrichtsstunde bei.

Abb. 3: Schlussbild der Choreographie

Merkmale des Darstellenden Spiels 1

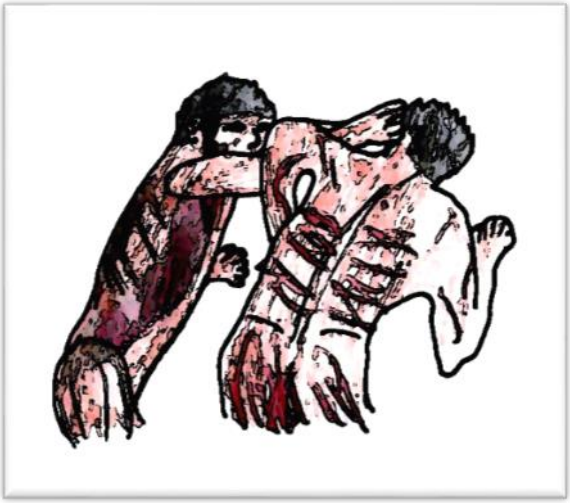


Ein Thema mit einer Geschichte pantomimisch darstellen

Gruppenarbeitsblätter 2

Faustkampf

In der Antike zählten die Faustkämpfer zu den gefürchtetsten Athleten. Sie umwickelten ihre Hände mit Lederriemen, um die Auswirkungen der Schläge zu verstärken. Es gab praktisch keine Regeln bei den Faustkämpfen - der Kampf endete erst durch Aufgabe oder Tod! Das Publikum wollte natürlich unterhalten werden und scharrte sich um die Kämpfer herum, sodass die Zuschauer selbst die Ringbegrenzung bildeten. Bestechung und Betrug war damals ein gängiges Mittel, sodass Zuschauer hin und wieder selbst in das Geschehen eingriffen.



Stellt eine Szene zum antiken Faustkampf der Olympischen Spiele im Darstellenden Spiel dar.

Entwickelt Gestaltungsideen zu diesem Thema.

Probiert aus, wie ihr eure Szenen eindeutig mit dem Gymnastikband darstellen könnt. Entfremdet es.

Berücksichtigt die Merkmale des Darstellenden Spiels.

2

Antiker Speerwurf

Der Speer ist eine der ältesten Jagdwaffen der Menschheit. Wann zum ersten Mal eine bearbeitete Steinspitze an einem zur Jagd benutzten Stock befestigt wurde, verliert sich ebenso im Dunkel der Urgeschichte wie die erste Gelegenheit, bei der dieses Werkzeug auch zum sportlichen Kräftemessen verwendet wurde. Bei den Olympischen Spielen der Antike 708 v. Chr. soll es erstmals als Disziplin des Fünfkampfs auf dem Olympischen Programm gestanden haben.

Stellt eine Szene zum antiken Speerwurf der Olympischen Spiele im Darstellenden Spiel dar.

Entwickelt Gestaltungsideen zu diesem Thema.

Probiert aus, wie ihr eure Szenen eindeutig mit dem Gymnastikband darstellen könnt. Entfremdet es.

Berücksichtigt die Merkmale des Darstellenden Spiels.

2

Wagenrennen

Stellt eine Szene zum antiken Wagenrennen der Olympischen Spiele im Darstellenden Spiel dar.

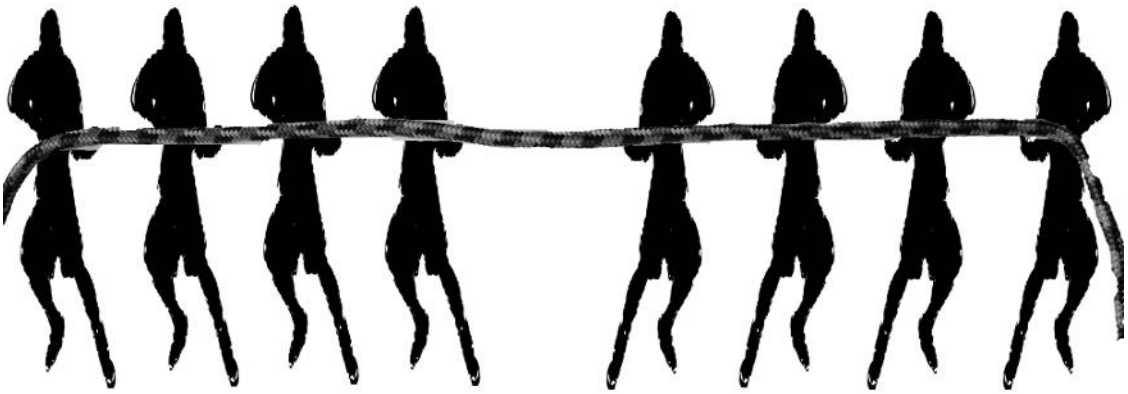
Entwickelt Gestaltungsideen zu diesem Thema.

Probiert aus, wie ihr eure Szenen eindeutig mit dem Gymnastikband darstellen könnt. Entfremdet es.

Berücksichtigt die Merkmale des Darstellenden Spiels.

2

Tauziehen



Stellt eine Szene zum antiken Tauziehen der Olympischen Spiele im Darstellenden Spiel dar.

- **Entwickelt Gestaltungsideen zu diesem Thema.**
- **Probiert aus, wie ihr eure Szenen eindeutig mit dem Gymnastikband darstellen könnt. Entfremdet es.**
- **Berücksichtigt die Merkmale des Darstellenden Spiels.**

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Buscher, A., Cumming, C.&Ratajczyk, G.	Thera-Band. Fit mit dem Übungsband	Elz	2006	Druckerei Ruster & Partner GmbH
Geiger, U. & Schmid, C.	Muskeltraining mit dem Thera-Band. Das Übungsprogramm für Fitness und Therapie.	München	2004	BLV Buchverlag GmbH und co. KG
Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung, Mainz (Hrsg.)	Lehrplan Sport. Sekundarstufe I (Klassen 5 – 9/10).	Grünstadt	1998	Sommer Druck und Verlag
Peterßen, Wilhelm H.	Kleines Methoden Lexikon	München	2001	Oldenbourg-Schulbuchverlag
Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung, Mainz (Hrsg.)	Rahmenplan Grundschule, Teilrahmenplan Sport	Grünstadt	2008	Sommer Druck und Verlag

Internet

URL	Zugriffszeitpunkt
http://www.thera-band.de/fileadmin/downloads/PDF_s/Thera-Band_Uebungsband_Anleitung_deutsch.pdf	28.01.09, 12:26 Uhr
http://www.Thera-BandAcademy.com/research	28.01.09, 12:30 Uhr
http://grundschule.bildung-rp.de/rahmenplan.html	28.01.09, 12:40 Uhr

Abbildung / Foto

Nummer/URL	Urheber/Zugriffszeitpunkt
Abb. 3	Studenten der Universität Koblenz-Landau; Campus Koblenz; Institut für Sportwissenschaften
Arbeitsmaterial 1	Hans-Martin Jacobs
Arbeitsmaterial 2 (http://www.antikes-olympia.de/boxer-bild.JPG)	modifiziert von Hans-Martin Jacobs
Arbeitsmaterial 2, Abb. 2 (http://tms.lernnetz.de/olymp/bilder/speerwurf.jpg)	modifiziert von Hans-Martin Jacobs
Arbeitsmaterial 2, Abb. 1 (http://www.helmutcaspar.de/aktuelles/gesch/athenolymp.jpg)	modifiziert von Hans-Martin Jacobs
Arbeitsmaterial 2 (http://www.derwesten.de/img/incoming/crop6922469/4528505253-cImg0273_543-w656-h240/Olympisches-Tauziehen-656x240.jpg)	modifiziert von Hans-Martin Jacobs

Ursprünglich verwendete Musik

Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
The Spirit of the Hawk	Rednex	Jive
Eye Of The Tiger	Survivor/ F. Sullivan , J. Peterik	ScottiBros. Records
Twentieth Century Fox Fanfare With CinemaScope Extension	The London Symphony Orchestra/ Alfred Newman	Twentieth Century Fox Film Scores
Olympic Fanfare AndTheme	John Williams and The Boston Pops Orchestra/ John Williams	Philips Classics
The Gladiator Waltz	Hans Zimmer&LisaGerrard/ Hans Zimmer	Decca

Neuvertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
2	KNSU-Musikstudio	Pop-vocal	37 Stereoresonanca feat. Anastika	You & I
3	KNSU-Musikstudio	Pop-vocal	01 La Nueva Guardia	Dame Tiempo

Videos

Nummer	Urheber
1-3	Marcus Hirt, Florian Stein, Michael Kaspers, Andre Müller, Studenten der Universität Koblenz-Landau; Campus Koblenz; Institut für Sportwissenschaften

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Marcus Hirt, Florian Stein, Michael Kaspers, Andre Müller,Marcel Gläßer/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz