GYMNASTIKBALLÜBUNGEN MIT AEROBICSCHRITTEN

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

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

Autoren: Jasmin Bodtke, Niko Jansen, Rebecca Jedamsky, Frank Surges

Übersicht

- **Verbindung von Gymnastikballübungen mit Aerobicschritten**
- **Übungen mit dem Gymnastikball**
  - Prellen
  - Prellen mit Kniebeugen
  - Prellen mit Marschieren
  - Kniehub mit Absetzen der Fußspitze auf den Gymnastikball (GB)
  - Seitschritt mit beidhändigem Prellen
  - V-Schritt mit kreisen des GB vor dem Körper
  - GB rollen
  - GB werfen
  - Rollen über den GB
  - Kreisen des GB in 8-Form
- **Stundenverlauf**
- **Arbeitsmaterial**
  - Aerobic mit dem Gymnastikstab (1)
- **Videos**
  - Vielseitiger Einsatz des GB (1)
  - Seitschritt mit beidhändigem Prellen (2)
  - V-Schritt mit Kreisen des GB vor dem Körper (3)
  - Kreisen des GB in 8-Form (4)
  - Lehrerchoreographie (5)
  - Schülerpräsentation (6)
- **Quellenverzeichnis**

Verbindung von Gymnastikballübungen mit Aerobicschritten

Der Gymnastikball (GB) wird von uns vielseitig eingesetzt. Wir stellen rhythmische Bewegungen zur Musik in den Fokus, wobei Übungen durch Schritte des Aerobics ergänzt werden sollen. Die Bewegungen mit dem GB sind intensiv, da sie groß ausgeführt werden müssen und die Koordination von Armen und Beinen nicht immer leicht ist. Die GB-Stunde soll darüber hinaus Anregung geben, auch mit anderen Handgeräten ähnlich zu arbeiten. Daher fordert das Arbeitsmaterial die Schülerinnen und Schüler (SuS) zu Aerobic-Schritten mit dem Gymnastikstab auf. ► 1

Übungen mit dem Gymnastikball

- **Prellen**
  - GB etwa hüfthoch druckvoll prellen
  - Immer im vorgegebenen Rhythmus
  - Alle SuS prellen im gleichen Takt

- **Prellen mit Kniebeugen**
  - Siehe *Prellen*
  - Wenn GB nach unten gedrückt wird, beugen der Knie

- **Prellen mit Marschieren**
  - Siehe *Prellen*
  - Hoher Kniehub und kraftvolles Absetzen der Füße
  - Immer im Takt zur Musik

- **Kniehub mit Absetzen der Fußspitze auf den GB**
  - Ein Knie heben und mit der Fußspitze den GB oben antippen

- **Seitschritt mit beidhändigem Prellen**
  - Ein Fuß geht zur Seite, der andere wird nachgeschwungen und an den ersten Fuß gesetzt
  - GB wird beim Herübersetzen einmal beidhändig geprellt ► 2

- **V-Schritt mit Kreisen des GB vor dem Körper**
  - Füße zusammen
  - Rechten Fuß nach vorne rechts außen setzen (GB rechts oben führen)
  - Linken Fuß nach vorne links außen setzen (GB links oben führen)
  - Rechter Fuß wieder zurück in Ausgangsposition (GB rechts unten führen)
  - Linker Fuß wieder zurück (GB links unten führen)
  - GB im Kreis vor dem Körper bewegen ► 3

CC BY-SA

- **GB rollen**
  - Mit und ohne Partner
  - Beim Rollen weites Ausschwingen der Arme (gymnastisch rollen)
  - Hände führen den Ball

- **GB werfen**
  - Beim Werfen sind die Arme gestreckt
  - Knie beim Aufrichten strecken
  - Bis auf die Zehenspitzen aufrichten und kurz in der Position einfrieren

- **Rollen über den GB**
  - Bauchlage auf dem GB
  - Mit den Füßen abdrücken
  - Beine bis zur waagerechten strecken
  - Arme gestreckt, fangen Schwung ab
  - Kurz mit dem Körper hochwippen, dann wieder zurück in den Stand

- **Kreisen des GB in 8-Form**
  - 8 entweder waagerecht, senkrecht oder neben dem Körper kreisen
  - Wenn GB nach unten geführt wird werden Knie gebeugt, bei nach oben führen Knie strecken
  - Arme sind gestreckt ►4

Stundenverlauf

Im Unterricht werden den SuS die einzelnen Übungen von der Lehrperson (L.) demonstriert, anschließend bewegen sich die SuS dazu. Die Übungen werden solange ausgeführt, bis alle SuS sie beherrschen. Wenn die Übungen falsch ausgeführt werden, wird der Bewegungsfluss unterbrochen und es folgt noch einmal eine L.-Demonstration, um die Übung allen SuS erneut klar zu machen.

Phase	Übungen mit dem Gymnastikball	Lehreranweisung

Ballgewöhnungs-phase und angeleitete Erarbeitungsphase I	• Sitzen und Wippen auf dem GB
	  ○ Fußspitze und Ferse abwechselnd im Rhythmus mit Lehrperson (L.) absetzen
	• Stehen hinter dem GB, Kniehub mit Absetzen der Fußspitze auf den GB
	• Prellen mit Marschieren
	  ○ Erst nur marschieren, anschließend den Ball dazu nehmen und prellen
	• Prellen beim Laufen
	• GB rollen
	• GB werfen
	• Rollen über den GB
	• Seitschritt mit beidhändigem Prellen
		"Setzt die Füße nach dem Rhythmus auf: Spitze, Fuß, Spitze, Fuß…!"
		"Bei: Und jetzt Schluss! stoppt ihr die Bewegung."
		"Wir marschieren alle im gleichen Takt und nehmen die Arme mit dazu!"
		"Jetzt nehmen wir den GB dazu und prellen ihn auf das Signal: DRUCK! DRUCK!..."
		"Lauft kreuz und quer durch die Halle und prellt den Ball auf DRUCK!"
		"Schaut euch in die Augen, rollt den Ball gymnastisch mit rechts und übernehmt mit links!"
		"Gebt euch zum Werfen ein Signal, achtet auf die Synchronität beim Laufen!"
		"Macht euch ganz groß, die Arme sind gestreckt und der Ball wird rechtzeitig losgelassen!"
		"Haltet die Körperspannung! Auf DRUCK! Wird der Ball wieder geprellt!"

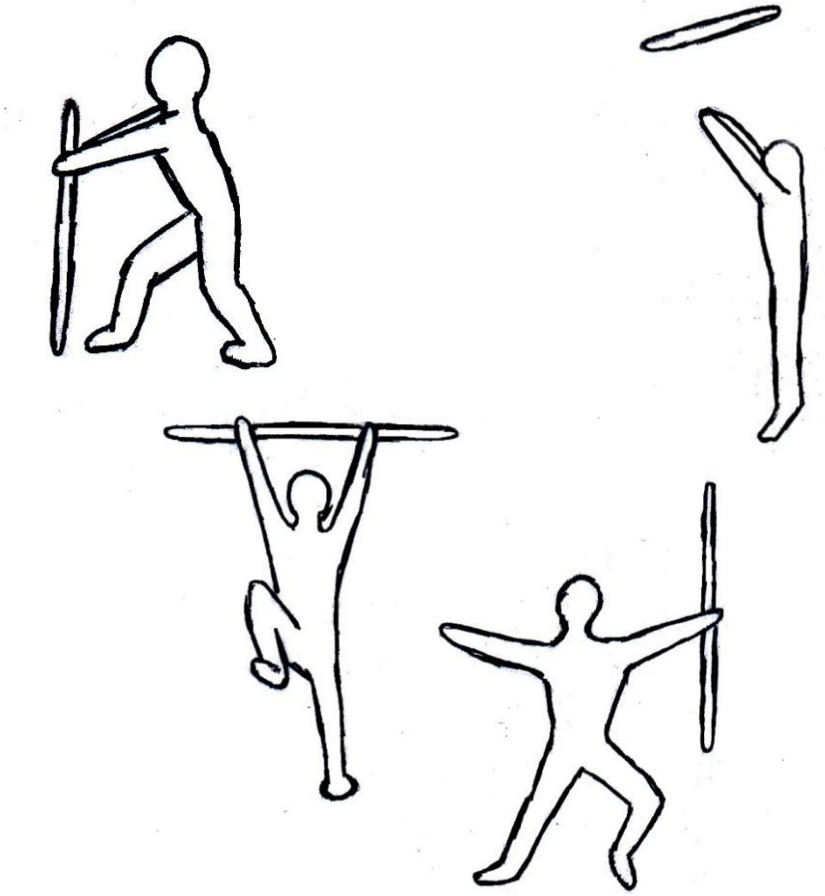
Phase	Übungen mit dem Gymnastikball	Lehreranweisung
Ballgewöhnungs- und angeleitete Erarbeitungsphase I	• V-Schritt ○ wird erst isoliert geübt, dann mit GB • V-Schritt mit Kreisen des GB vor dem Körper • Kreisen des GB in 8-Form	*"Wir bewegen uns auf: Vor, vor, rück, zurück…!"* *"Führt den Ball in einem Kreis auf den Rhythmus: Hoch, hoch, tief, tief…!"*
Improvisationsphase	• L.-Demonstration • SuS-Improvisation, vorher gelernte Übungen werden mit Musik gefestigt • L.-Demonstration • SuS-Partnerimprovisation, Festigen der Partnerübungen	*"Ihr könnt die Bewegungen erneut mit Musik ausführen! Dabei darf aber weder gesprochen noch der GB geprellt werden!"*
Demonstrationsphase	• L.-Demonstration der Choreographie ▶ **5**	
Angeleitete Erarbeitungsphase II	• SuS erlernen L.-Choreographie mit Unterstützung von L.	
Präsentationsphase	• SuS präsentieren Choreographie mit anschließender Improvisation ▶ **6**	

BY-SA

Aerobic mit dem Gymnastikstab 1

Experimentiert mit dem Gymnastikstab!

Arbeitet in der Vierergruppe und legt mindestens 4 Übungen für euch fest.



Kombiniert eure Übungen mit den bereits erlernten Aerobicschritten!

Gestaltet eine 30 sekündige Choreographie.
Verwendet die vorgegebene Musik!

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder, Arbeitsmaterial 1	Rebecca Jedamsky, Niko Jansen, Jasmin Bodtke, Frank Surges

Videos

Nummer	Urheber
1-6	Rebecca Jedamsky, Niko Jansen, Jasmin Bodtke, Frank Surges

Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
1	Call on me	Eric Prydz	Data Records
5	Payphone	Maroon 5 feat. Wiz Khalifa	Blanco and Shellback
6	Payphone	Maroon 5 feat. Wiz Khalifa	Blanco and Shellback

Neuvertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1,5,6	KNSU-Musikstudio	Pop Vocal	22 / Silence is Sexy - Talk_126	Talk

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Rebecca Jedamsky, Niko Jansen, Jasmin Bodtke, Frank Surges/ Lehramtsstudierende	Marlis Minnich	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz