

RHYTHMIKSCHULUNG MIT GROSSEN GYMNASTIKBÄLLEN



Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Stundenverlauf**
 - Anfang
 - Einführung
 - Hinführung
 - Erarbeitung
 - Zusammenführung
 - Reflexion
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Übung zur Gruppenpräsentation (1)
- **Videos**
 - Anfang (1)
 - Einhändiges Prellen (2)
 - Beidhändiges Prellen (3)
 - Beidbeiniges Hüpfen mit Wurf (4)
 - Rollen (5)
 - Verbindungselemente (6)
 - Übung zur Gruppenpräsentation (7)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Die Rhythmikschulung mit großen Gymnastikbällen soll die Schülerinnen und Schüler (SuS) dazu anregen, sich rhythmisch mit einem Ball zur Musik zu bewegen. Dabei werden die Rhythmen durch die von der Lehrperson ausgewählten Musiktitel vorgegeben. Hierbei sollte bei der Wahl der Bälle auf eine gute Prelleigenschaft geachtet



werden. Neben dem vorgegebenen Rhythmus werden auch die verschiedenen Bewegungsformen (Prellen, Schwingen, Hüpfen und Werfen, Side-Steps, Rollen) von der Lehrperson angeleitet. Dennoch ist genügend Freiraum für die Kreativität der SuS gewährleistet, eigene Bewegungsformen und Übergänge zu entwickeln. Diese werden am Ende der Stunde für die Erstellung einer Gruppenpräsentation genutzt.

Stundenverlauf

Anfang

Die Stunde wird mit einem offenen Bewegungsauftrag begonnen: „Wir wippen uns jetzt gemeinsam auf den Grundrhythmus der Musik ein und sind dabei gelockert. Auf mein Kommando: „Hopp, Achtung, Los jetzt“, bewegst du dich rhythmisch zur Musik und nutzt dabei den ganzen Raum. Wenn die Musik stoppt, halte deinen Ball fest“. Direkt in der Anfangsphase wird die erste wichtige Regel mitgeteilt: „Wenn die Musik stoppt, halte den Ball fest“.

Diese Regel wird nochmals durch die Lehrperson den SuS mitgeteilt. Die SuS erarbeiten in dieser Unterrichtsphase, passend zur Musik, induktiv rhythmisches Prellen sowie weitere Bewegungsformen mit dem Ball (Rollen, Schwingen).



Ein zusätzlicher Lehrerimpuls teilt mit, dass der Ball während des Prellens nur hüfthoch springen soll. Am Ende des ersten Durchgangs dieser Phase fasst der Lehrer das Geschehen zusammen und hebt Beispiele aus der Gruppe heraus. Im zweiten Durchgang wird folgender Auftrag gestellt: „Übernehmt die genannten Bewegungsformen. Wenn die Musik stoppt, stellt euch in "Block auf Lücke - Formation" mit Blickrichtung zum Spiegel auf“. ▶ 1



Einführung

Die Lehrperson reflektiert das Gesehene und formuliert das Stundenziel: „Die SuS erlernen rhythmische Bewegungsformen mit großen Gymnastikbällen zur Musik“.

Hinführung

In dieser Unterrichtsphase erlernen die SuS verschiedene rhythmische Bewegungsformen mit dem Ball. Diese werden den SuS durch Lehrerdemonstrationen vermittelt. Die erste Bewegungsform ist das einhändige Prellen. Dabei wird marschiert. Es folgt das beidhändige Prellen, bei dem mit eingebauten Side-Steps der Ball geschwungen wird. Danach folgt das beidhändige Hüpfen mit anschließendem Ballwurf auf Kopf-



höhe und klatschender Aufnahme des Balles. Die nächste Bewegungsform ist das Rollen des Balles von den Händen über beide Unterarme. Der Ball wird von dort aus in die Luft gestoßen. Beim Fangen des Balles beugen sich die Knie. Anmerkung zur Lehrperson: Die Lehrperson demonstriert zuerst die Bewegungsform und zählt dann für alle Schüler ein: „Hopp, Achtung, los jetzt“. Während der Übungen gibt der Lehrer rhythmische Vorgaben, z.B.: „Prell..Prell..Prell“.

► 2-5

Erarbeitung

In der folgenden Phase findet ein partnergebundenes Bewegungen in der Halle statt. Die Aufgabenstellung lautet: „Erarbeite mit deinem Partner oder Partnerin Verbindungselemente, um die verschiedenen Bewegungsformen dynamisch miteinander zu verbinden“. Anfangs findet die Partnerarbeit ohne Musik statt, die dann allmählich präsenter wird. Besonders schöne Verbindungselemente von Paaren können den SuS demonstriert werden, um die Motivation bei den anderen Paaren zu steigern. ►



6



Zusammenführung

In der letzten Unterrichtsphase erarbeiten die SuS eine Gruppenpräsentation passend zur Musik. Die Bewegungsaufgabe wird verkündet: „Verbindet eure Partnerchoreographien und erstellt eine Gruppenpräsentation“. Die Gruppeneinteilung erfolgt wieder durch die Lehrperson. 4-6 Gruppen sollen gebildet werden, mit jeweils 4-5 Schülern. Der Ablauf der Gruppenpräsentation wird auf einem Arbeitsmaterial festgehalten, welches jede Gruppe erhält. ►

7



Reflexion

In der letzten Unterrichtsphase wird die Stunde in einem Schüler-Lehrer-Gespräch zusammengefasst und reflektiert. Auf folgende drei Fragen wird eingegangen: „Welchen Anforderungscharakter hatten die Bälle für dich?“. Der Ball lässt sich gut einsetzen für das Entdramatisieren des Tanzsports. Eine weitere Frage lautet: „Inwieweit können große Gymnastikbälle oder andere Materialien SuS den Zugang zum Tanzsport eröffnen?“. Hierbei soll der Ball für die Schüler als Motivation dienen, um dadurch den Zugang zum Tanzsport für die SuS zu erleichtern. „Welchen Nutzen haben rhythmische lockere Bewegungen für jeden Einzelnen im Alltag?“. Rhythmische Bewegungen entkrampfen alltägliche Tätigkeiten und verhelfen zu einem entspannten Dasein.



► 1

Verlaufsplan

Motorisches Feinziel: Die SuS erlernen rhythmische Bewegungsformen mit Bällen zur Musik.

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Anfang/ 5'	Freies, rhythmisches Bewegen in der Halle	Die SuS erlernen induktiv rhythmisches Prellen passend zur Musik.	<p>Hinführung zum Stundenthema, Entdramatisieren des Tanzsports.</p> <p>Offene Bewegungsaufgabe <i>"Wir wippen uns jetzt gemeinsam auf den Grundrhythmus der Musik ein und sind dabei gelockert. Auf mein Kommando 'Hopp, Achtung, Los jetzt' bewegst du dich rhythmisch zur Musik und nutzt dabei den ganzen Raum. Wenn die Musik stoppt, halte deinen Ball fest".</i></p> <p>Lehrervortrag Lehrer fasst Gesehenes zusammen und hebt Beispiele aus der Gruppe heraus: <i>"Übernimm die genannten Bewegungsformen. Wenn die Musik stoppt, stellt euch auf Lücke mit Blickrichtung zum Spiegel auf".</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Freie Raumaufteilung • Volleybälle • Mindestens ein Ball pro SuS • Tamburin
Einführung/ 2'			<p>Lehrervortrag</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lehrer fasst Gesehenes zusammen 2. Lehrer formuliert Stundenziel: <i>"Die SuS erlernen rhythmische Bewegungsformen mit großen Gymnastikbällen zur Musik".</i> 3. Lehrer Stundenregel: <i>"Wenn die Musik stoppt, Ball festhalten".</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Block auf Lücke

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Hinführung/ 10'	Prellen, Rollen, Werfen, Marschieren, Hüpfen, Side-Steps	Die SuS erlernen verschiedene rhythmische Bewegungsformen mit dem großen Gymnastikball.	<p>Lehrerdemonstration</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prellen einhändig, dabei marschieren 2. Beidhändiges schwingendes Prellen vor dem Körper mit Side-Steps. 3. Beidbeiniges Hüpfen mit anschließendem Ballwurf auf Kopfhöhe und klatschender Aufnahme des Balles. 4. Rollen des Balles von den Händen über beide Unterarme bis zum Oberarm, den Ball von dort aus in die Luft stoßen, Füße dabei strecken, den Ball fangen, dabei in den Knien nachgeben. <p>Anmerkung: Der Lehrer demonstriert zuerst die Bewegungsform und zählt dann für alle SuS ein: „<i>Hopp, Achtung, los jetzt.</i>“ Während der Übungen gibt der L. rhythmische Vorgaben: „<i>Prell!...Prell!...Prell!...</i>“</p>	
Erarbeitungsphase/ 10'	Partnergebundenes Bewegen in der Halle in verschiedenen Fortbewegungsformen	Die SuS schulen ihre Rhythmisierungsfähigkeit und entwickeln Verbindungselemente.	<p>Lehrerdemonstration</p> <p>Partnerarbeit (anfangs ohne, später mit Musik)</p> <p>Bewegungsaufgabe: "Erarbeite mit deinem Partner oder deiner Partnerin Verbindungselemente, um die verschiedenen Bewegungsformen dynamisch zu verbinden".</p> <p>Schülerdemonstration (falls nötig, bei besonders schönen Darbietungen)</p>	

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Zusammenführung/ 10'	Gruppengebundenes Bewegen in der Halle in verschiedenen Bewegungsformen	Die SuS erarbeiten eine Gruppenpräsentation passend zur Musik	<p>Erarbeitung <i>Verbindet eure Partner-Choreographien und erstellt eine Gruppenpräsentation.</i></p> <p>Anmerkung zur Gruppenpräsentation</p> <p>Durchgang 1 Die Gruppen A und D starten gleichzeitig aus den gegenüberliegenden Ecken mit ihren Präsentationen in die Hallenmitte. Einfrieren der Positionen sobald die Choreographie endet.</p> <p>Durchgang 2 Gruppen in der Hallenmitte bewegen sich rhythmisch zur Musik. Gruppen B und C vollziehen ihre Präsentation in die Hallenmitte. Alle Gruppen gehen zum Schlussbild zusammen und bilden eine Ballpyramide.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppenaufstellung (jede Gruppe in einem Halleneck) • Große Gymnastikbälle • Musik, Musikanlage • Arbeitsmaterial
Anwendung/8'	Gruppenpräsentation			<ul style="list-style-type: none"> • Große Gymnastikbälle • Musik, Musikanlage
Reflexion/ 5		Die SuS reflektieren die Transferfähigkeit rhythmischer Elemente des Tanzens auf andere Sportarten	<p>Schüler-Lehrer-Gespräch: Kurze Zusammenfassung des Lehrers über den Stundenverlauf (Lob, Rückmeldung an die SuS) <i>"Welchen Aufforderungscharakter hatten die Bälle für dich? Inwieweit können Bälle oder andere Materialien den SuS den Zugang zum Tanzsport eröffnen? Welchen Nutzen haben rhythmische lockere Bewegungen für jeden Einzelnen für den Alltag?"</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Innenstuhlsitzkreis



1

Übung zur Gruppenpräsentation

Erarbeitung

Verbindet eure Partner-Choreographien und erstellt eine Gruppenpräsentation.



Präsentation

Durchgang 1

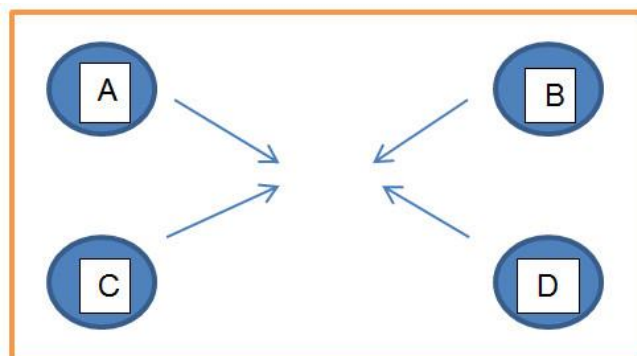
Die **Gruppen A und D** starten gleichzeitig aus den gegenüberliegenden Ecken mit ihren Präsentationen in die Hallenmitte. Einfrieren der Positionen sobald die Präsentation endet.

Die Gruppen in der Hallenmitte bewegen sich rhythmisch zur Musik.

Durchgang 2

Die **Gruppen B und C** vollziehen ihre Präsentationen in der Hallenmitte.

Alle Gruppen gehen zum Schlussbild zusammen und bilden eine Ballpyramide.



Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Tim Frein, Michelle Klesius, Philipp Salscheider, Florian Zell

Video

Nummer	Urheber
1-7	Tim Frein, Michelle Klesius, Philipp Salscheider, Florian Zell

Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist
2-7	I'm gonna be (500 Miles)	The Proclaimers

Neuertonte Videos

Video	Musiktitel	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
2-7	KNSU-Musikstudio	Pop-Vocal	37	You and I

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Tim Frein, Michelle Klesius, Philipp Salscheider, Florian Zell / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz