FIT DURCH GYMNASTIKBANDTANZ

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

Autoren: Richard Kröber, Alexander Barth, Johannes Nickel, Christian Anhaus

Übersicht

- **Grundidee**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterialien**
  - Expertenausbildung Schultern (1)
  - Expertenausbildung Trizeps (2)
  - Expertenausbildung Rücken (3)
  - Expertenausbildung Beine (4)
  - Expertenausbildung Bizeps (5)
- **Videos**
  - Experimentieren mit tänzerischen Übergangen (1)
  - Entwicklung der Gymnastikbandtanzfolge (2)
- **Quellenverzeichnis**

Grundidee

Entstehen soll eine Choreographie mit dem elastischen Gymnastikband, in dem sowohl verschiedene Muskelgruppen gestärkt, als auch tänzerische, sowie gestalterische Elemente zur Musik eingesetzt werden.
Zunächst werden alle Schülerinnen und Schüler (SuS) zu "Experten der Muskelgruppen" mit einem separaten Arbeitsauftrag in 5 Gruppen ausgebildet.
Danach werden die Expertengruppen getrennt und neue Gruppen aus je einem Experten pro Muskelgruppe gebildet.

Abb. 1: Rudern

Abb. 2: Tänzerische Elemente

Die SuS sollen in Kleingruppenarbeit verschiedene *Übergänge* zwischen den einzelnen Übungen kreativ gestalten und so eine abwechslungsreiche Mischung von kräftigenden und tänzerischen Elementen darstellen.

Abb. 3: Übergange

Die SuS gestalten die Übergänge variabel. Gearbeitet wird mit Ebenen, Raumwegen, Fassungen, Drehungen, Sprüngen. Alles darf eingebaut werden.

Die Choreografie wird am Ende der Stunde, von jeder Gruppe einzeln, den Mitschülern präsentiert.

BY-SA

Verlaufsplan

Motorisches Feinziel: Die Schüler kreieren und präsentieren eine Choreografie zur Ganzkörperkräftigung mit Gymnastikbändern

Phase/ Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Begrüßung 2min			**Lehrerdemo** Umgang mit dem Gymnastikband	Innenstirn-Halbkreis
Erarbeitungsphase 8min	*"Entwickelt Euch mit Hilfe der Arbeitsblätter zu Experten einer Muskelgruppe."*	Die SuS sind in der Lage, die Ausführung der Übungen korrekt auszuführen.	**Expertenausbildung** Schulter, Trizeps, Rücken, Beine, Bizeps	5 Expertengruppen Gymnastikbänder ► 1-5
Hinführungsphase 5min	"Findet Übergänge zwischen den verschiedenen Übungen Eurer Muskelgruppe und führt sie dynamisch aus."	Die SuS zeigen vielfältige Übergänge in einer Übungsfolge zur Kräftigung.	**Übergänge** Lehrer hilft	Musik, Gymnastikbänder Expertengruppen ► 1
Vertiefungsphase 20min	*„Erarbeitet eine Choreografie zur Muskelkräftigung mit den kennengelernten 5 Muskelbereichen. Baut interessante Übergänge ein. Entwickelt alles zu einer lebhaften Dancefolge."*	Die SuS erstellen eine Choreografie mit 5 Muskelgruppenübungen als Gymnastikbandtanzfolge.	**Gymnastikbandtanzfolge**	Neue Gruppeneinteilung: Ein Experte aus jeder Gruppe; Gruppenarbeit mit Unterstützung durch Lehrpersonen Musik, Gymnastikbänder ► 2
Präsentationsphase 10min	Präsentation der einzelnen Gruppen		**Präsentation**	

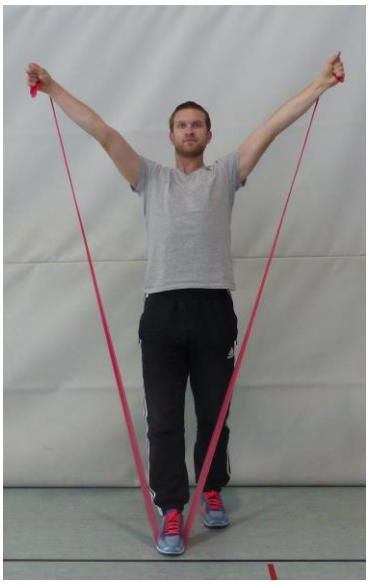
BY-SA

Expertenausbildung – Schultern 1

Gruppe 1

M. deltoideus

Führt die abgebildete Grundübung exakt aus.
Stellt sicher, dass jedes Gruppenmitglied
ein Experte wird!



- Die Daumen zeigen nach oben
- Rumpf angespannt,
- Beine leicht gebeugt
- Rücken gerade

Jeder überlegt sich eine Variation der Übung und bringt sie den Gruppenmitgliedern bei.

Reiht die Übungen und Variationen aneinander und führt sie gemeinsam synchron aus.

Überlegt euch Übergänge zwischen den Übungen und Variationen.

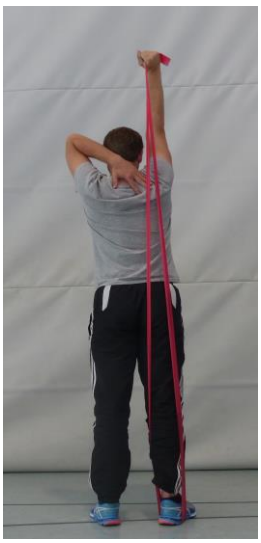
Expertenausbildung – Trizeps 2

Gruppe 2

M. trizeps brachii

Führt die abgebildete Grundübung exakt aus.

Stellt sicher, dass jedes Gruppenmitglied ein Experte wird!



- Bewegung nur aus dem Unterarm, nicht ganz strecken
- Oberarm bleibt dicht am Kopf
- Rumpf angespannt
- Beine leicht gebeugt

Jeder überlegt sich eine Variation der Übung und bringt sie den Gruppenmitgliedern bei.

Reiht die Übungen und Variationen aneinander und führt sie gemeinsam synchron aus.

Überlegt euch Übergänge zwischen den Übungen und Variationen.

Expertenausbildung - Rücken 3

Gruppe 3

M. latissimus dorsi

Führt die abgebildete Grundübung exakt aus.

Stellt sicher, dass jedes Gruppenmitglied

ein Experte wird!

- Ellenbogen eng am Körper
- Rücken gerade
- Bauch anspannen
- Blick gerade aus

Jeder überlegt sich eine Variation der Übung und bringt sie den Gruppenmitgliedern bei.

Reiht die Übungen und Variationen aneinander und führt sie gemeinsam synchron aus.

Überlegt euch Übergänge zwischen den Übungen und Variationen.

Expertenausbildung - Beine 4

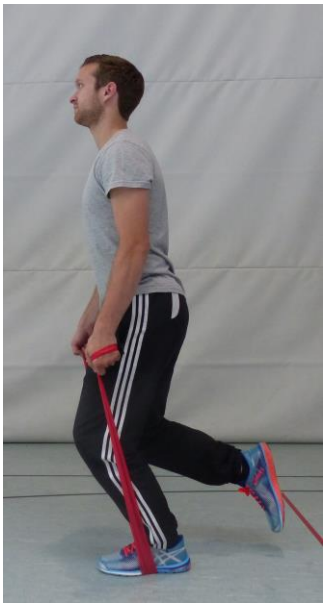
Gruppe 4

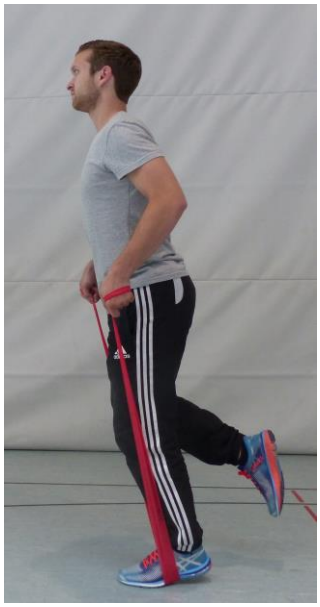
M. quadriceps femoris

Führt die abgebildete Grundübung exakt aus.

Stellt sicher, dass jedes Gruppenmitglied

ein Experte wird!





- Nicht zu tief in die Knie gehen
- Fuß, Knie und Hüfte auf einer Linie bringen
- Mache Pause, sobald die Übung unkontrolliert wird

Jeder überlegt sich eine Variation der Übung und bringt sie den Gruppenmitgliedern bei.

Reiht die Übungen und Variationen aneinander und führt sie gemeinsam synchron aus.

Überlegt euch Übergänge zwischen den Übungen und Variationen.

Expertenausbildung - Bizeps 5

Gruppe 5

M. biceps brachii

Führt die abgebildete Grundübung exakt aus.

Stellt sicher, dass jedes Gruppenmitglied

ein Experte wird!

- Drücke die Oberarme seitlich an den Brustkorb
- Bauch und Rücken anspannen
- Beine leicht gebeugt

Jeder überlegt sich eine Variation der Übung und bringt sie den Gruppenmitgliedern bei.

Reiht die Übungen und Variationen aneinander und führt sie gemeinsam synchron aus.

Überlegt euch Übergänge zwischen den Übungen und Variationen.

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Meise, H. und Ratajczyk, G.	Thera-Band und Body Trainer Tubing (2.Auflage)	Aachen	2008	Meyer & Meyer
Tschirner, T.	Fit mit dem Thera-Band (Feel good)	München	2006	Gräfe und Unze
Geiger, U.	Muskeltraining Mit dem Thera-Band	München	2004	BLV Buchverlag

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild	Christian Anhaus
Arbeitsmaterial	Christian Anhaus

Video

Nummer	Urheber
2	Richard Kröber, Alexander Barth, Johannes Nickel, Christian Anhaus

Ursprünglich verwendete Musik

Musiktitel	Interpret
Lovin you more	Jamie Lewis & Michael Wattford
Need you now	Soul Central
Stay around	Disco Boys
Lola´s Theme	Dylan Rhymes
Stupidisco	Shiny Grey

Neuvertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
2	KNSU- Musikquelle	Pop vocal	05 Fly	Away

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Richard Kröber, Alexander Barth, Johannes Nickel, Christian Anhaus / Lehramtsstudenten	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz