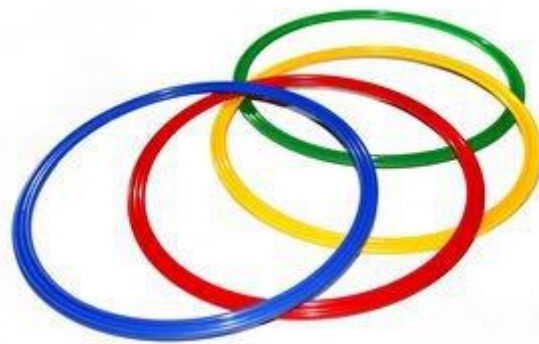


FACHDIDAKTIK LEHRDIPLOM SPORT

UNTERRICHTSEINHEIT Kür mit Handgeräten



Thema/Aufgabenstellung

Kür mit Handgeräten:
Erwerben neuer Elemente und
Techniken anhand verschiedener
Geräte und Gestaltung einer
Gruppenchoreographie mit Musik
in einer Übungsabfolge



Analyse

Im 13. Schuljahr sieht der Lehrplan der Kanti Baden im Ergänzungsfach Sport erweiterte Lernerfahrungen im Bereich Kür mit Handgeräten vor. Um den SuS eine Abwechslung zu den Sportsportarten zu bieten, ist Gestalten einer Kür mit einem selbständig gewähltem Handgerät eine gute Alternative. Mit dem Erwerben verschiedener Elemente können die SuS ihr sportliches Wissen erweitern. Durch das selbständige Zusammenstellen einer Abfolge wird die Kreativität gefördert und so das eigene Bewegungsrepertoire erweitert. Hinzu kommt die Kombination der Übungsabfolge zur Musik, was zur Schulung der verschiedenen Sinnesrichtungen führt und ein grosses Gespür der Rhythmisierung benötigt. Die Präsentation in einer Gruppe lehrt die SuS zusätzlich die Zusammenarbeit in einem Team.

Folgende Fähigkeiten werden durch eine Kür mit Handgeräten gefördert:

- Körperwahrnehmung und Körperbeherrschung
- Konzentrations- und Lernfähigkeit
- Geschicklichkeit und Balancierfähigkeit mit einem Handgerät
- Rhythmisierungsfähigkeit zur Musik
- Teamwork: Zusammenarbeit in Gruppen
- Kreativität für die Erstellung einer Kür

Einige Probleme, die auftreten können:

- Motivationsprobleme zum Erstellen einer Kür, da die wenigsten SuS in diesem Bereich grosse mit sich bringen.
- Geschick für den Umgang mit Handgeräten muss zuerst erworben werden.
- Zählen und Treffen der Taktöne zur Musik.

In den ersten drei Doppellektionen konzentrieren wir uns auf den Erwerb von verschiedenen Elementen anhand vier verschiedener Handgeräte. Ziel ist es, den SuS eine Handvoll Ideen zu geben, woraus sie ihre Kür zusammenstellen können. Im Mittelpunkt stehen abwechslungsreiche Übungen, die sich im Schwierigkeitsgrad unterscheiden, damit es für jede Niveaustufe genügend Ideen gibt. Die SuS haben bereits den Auftrag, einige Bewegungen fließend zu verbinden. Wichtig ist, dass spätestens am Ende der dritten Doppelstunde jede/r Schüler/in einer Gruppe aus 4 Personen zugeteilt ist und diese ihr Thema respektive die Wahl ihres Handgerätes bestimmt haben. Die Zuteilung der Gruppen und die Wahl des Handgerätes dürfen dabei frei bestimmt werden. Die Themen Ball und Reifen sind eher in der Gymnastik anzusiedeln, währenddessen die Themen Schirm und Tuch eher in der Tanzgestaltung einzuordnen sind. Auf diese Art kann jeder seinen eigenen Schwerpunkt und die eigene Präferenz festlegen.

In den folgenden 2 Doppellektionen können die Gruppen an ihrer Performance arbeiten. Das Material wird den Schülern zur Verfügung gestellt. Die Gruppen können ihre eigenen Laptops/Tablets zur Hilfe nehmen, um weitere gestalterische Ideen und Musikstücke zu sammeln. Ziel wäre es, diese 5. Doppelstunde als Training zu nutzen und die Choreographie bereits vorher fertig zusammengestellt zu haben. Die SuS sollen auch in der Freizeit als Hausaufgabe an ihrer Kür arbeiten.

In der 6. Doppellektion schlussendlich zeigt jede Gruppe ihre Kür vor. Die Kür sollte mindestens 90 Sekunden dauern. Der Inhalt sollte aus mindestens 8 verschiedenen Elementen bestehen, wobei der Schwierigkeitsgrad der Kür in die Bewertung einfließt. Mindestens 4 Elemente sollten aus den gezeigten Lektionen stammen. Hinzu kommen die Benotung der Kreativität und das rhythmische Gefühl zur Musik. Mit dieser Lernkontrolle erhalten die Schüler eine faire Note über ihren Lernerfolg beim Erstellen einer Kür mit Handgeräten.

**Situativ:**

Im Winter zwischen Weihnachts- und Sportferien, da alle Lektionen in der Halle durchgeführt werden können. 6 Doppellektionen à je 90 Minuten, die Lektionen finden nachmittags von 13.15 bis 14.45 Uhr statt. Es werden folgende Materialien benötigt: Gymnastik-Bälle, Reifen, Regenschirme und Tücher.

Personell:

13. Schuljahr, Ergänzungsfach Sport, 8 Damen und 12 Herren, verfügen über unterschiedliche Vorkenntnisse im Bereich der Gestaltung einer Kür, sehr motiviert im Sportunterricht, einige Schülerinnen waren einmal aktiv im Tanzen.

Normativ:

Die SuS haben nur wenig Erfahrung zum Thema Kür mit Handgeräten aus früheren Sportlektionen. Das Bewegungsgefühl muss also erarbeitet werden, wobei die Schüler jedoch polysportiv sehr begabt sind und eine hohe Lernfähigkeit aufweisen. SuS, die mal im Tanzen waren und dadurch ein erhöhtes Rhythmusgefühl haben, wird die Gestaltung der Kür einfacher fallen.

**Grobziele**

- Die SuS kennen verschiedene Handgeräte und können einige Bewegungen dazu vorturnen.
- Die SuS beherrschen verschiedene Elemente und können diese in eine Übungssequenz einbauen.
- Die SuS erhalten ein Rhythmusgefühl zum Turnen mit Musik.
- Die SuS können selbstständig in einer Gruppe arbeiten.
- Die SuS erweitern ihr kreatives Denken.

Lernverfahren

- Lernstufen „Erwerben und Festigen“, „Anwenden und Variieren“
- Die Organisationsformen werden so gewählt, dass eine mittlere Intensität erreicht wird. Den Schülern muss genügend Zeit zur Reflexion gegeben werden.
- Die analytisch synthetische Methode kommt in der Lerneinheit primär zur Geltung. Die SuS lernen zuerst die einzelnen Elemente, bevor sie sie zusammensetzen und aneinanderreihen. Es sollte viel geturnt und geübt werden, wobei der analytische Teil eine wichtige Rolle zum technisch korrekten Erwerb beiträgt.

Lernkontrolle

Die Endnote wird durch die Bewertung der Kür in der 6. DL gesetzt. Diese setzt sich aus A der Bewertung des technischen Niveaus der einzelnen Elemente und B der Gestaltung der Kür als Ganzes zusammen.

A Technik

- Die Schwierigkeit der Elemente
- Die Ausführung der einzelnen Elemente

B Kür

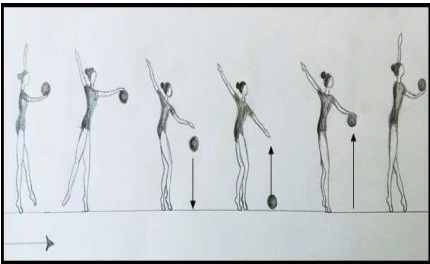
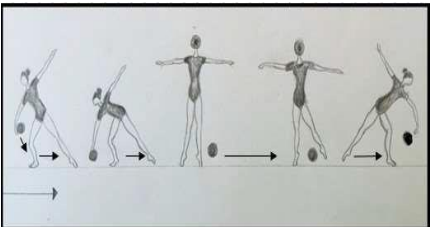
- Synchronität der Gruppenmitglieder
- Kreativität und eigene Ideen zur Kür
- Rhythmischer Bewegungsfluss zur Musik

Zeitliche Gliederung des Stoffes in der zur Verfügung stehenden Zeit

1. Doppellektion: Bewegungen mit Ball und Reifen

Feinziele:

- Die SuS kennen verschiedene Elemente zu den Handgeräten Ball und Reifen.
- Die SuS können Elemente zu beiden Geräten ausführen.
- Die SuS können einige Elemente zu einer kleinen Abfolge zusammenknüpfen.

Inhalt Gestaltung	Bemerkungen	Material
Fangen mit Ball	<p>Aufwärmen als Spielform:</p> <p>Es werden 4 Fänger bestimmt, die mit einem kleinen Gymnastikball ausgerüstet, Mitschüler/-innen abtupfen sollen. Die SuS können sich aber in Sicherheit halten, indem sie sich in einem der 5 ausgelegten Reifen aufhalten.</p> <p>SuS die zum ersten Mal gefangen wurden, müssen am Rand der Halle eine Rolle vorwärts turnen. SuS die zum zweiten Mal gefangen wurden, turnen eine liegende Rolle seitwärts.</p>	<p>4 kleine Gymnastikbälle 5 Reifen</p>
<p>Erlernen verschiedener Formen mit Ball</p> <p>1) Pellen</p> 	<p>Die Lehrperson zeigt in der ersten Hälfte der Doppelstunde verschiedene Ballübungen vor. In der zweiten Hälfte mit Reifen arbeiten die SuS selbständig an verschiedenen Posten.</p> <p>Pellen im Stand und im Lauf. Danach pellen in Knieposition und weiterführend pellen während dem Absitzen, Abliegen und wieder Aufstehen.</p>	<p>20 kleine Gymnastikbälle</p>
<p>2) Rollen</p> 	<p>Verschiedene Rollformen:</p> <p>Rollen am Boden zuerst selbständig von Hand zu Hand. Danach Rollen zu einem Partner.</p>	<p>20 kleine Gymnastikbälle</p>



Selbständige Rollformen:

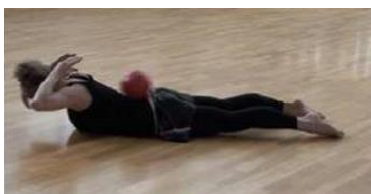
Rollen von Arm zu Arm



Rollen über ein Arm



Rollen über die Beine



Rollen über den Rücken

3) Werfen und Fangen



Mit beiden Armen gestreckt hochwerfen und wieder fangen.

Den Ball nur mit einem Arm hochwerfen und wieder fangen.

20 kleine
Gymnastikbälle



Des Weiteren wird der Ball einem Partner zugeworfen. Funktioniert das gut, wird diese Übung mit zwei Bällen gleichzeitig durchgeführt.

Anschliessend können die Schüler nach dem Hochwerfen einen Pirouette, einen Streck sprung mit halber oder ganzer Drehung, eine Rolle vorwärts, oder eine Rolle seitwärts turnen.

4) Führen



Den Ball um den Körper herum führen abwechslungsweise linke und rechte Hand benutzen.

Den Ball in einer 8 um beide Beine herumführen wieder mit Abwechseln der Hände.


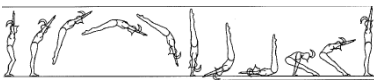
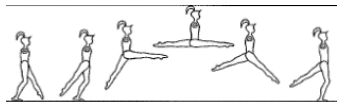
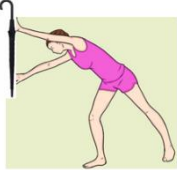
Den Ball mit einer Hand um den Kopf herum führen.

20 kleine
Gymnastikbälle

2. Doppellektion: Handgerät Tuch

Feinziele:

- Die SuS kennen verschiedene Elemente zum Handgerät Tuch.
- Die SuS können die vorgegebenen Elemente ausführen.
- Die SuS können einige Elemente zu einer kleinen Abfolge zusammenknüpfen.

Inhalt/Gestaltung	Bemerkungen	Material
Aufwärmen	Die SuS teilen sich in 5 4er-Gruppen auf, die 4er-Gruppen bilden jeweils einen Kreis, eine Person zeigt eine Bewegung vor und achtet dabei darauf, den Takt der Musik nachzuahmen, die anderen SuS machen die Bewegung mit, danach ist die nächste Person an der Reihe.	Musikplayer (Songs von unterschiedlichem Rhythmus)
Circuit zum Thema Tuch    	<p>Die SuS bilden 2er-Gruppen. Sie absolvieren einen Postenlauf und erlernen an jeder der 10 Stationen neue Elemente. Die Lehrperson erklärt jeden Posten als Einführung und zeigt ihn, wenn nötig, vor. Danach verteilen sich die SuS auf die Posten. Es wird der Reihe nach rotiert.</p> <p>(Beschreibungen der Übungen in Stoffsammlung)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Partnerakro 2. Sprungrolle über Tuch 3. Im Stehen Tuch schwingen unter Ausführung einer 8, Tuch gegenseitig zuwerfen. 4. Im Sitzen Tuch schwingen unter Ausführung einer 8, Tuch gegenseitig zuwerfen. 5. Spagatsprung 6. Die Lehrperson zeigt die Pirouetten vor und die Schüler versuchen diese auszuführen. 7. Die SuS lassen sich auf Youtube inspirieren und besuchen dafür folgende Links: https://www.youtube.com/watch?v=evSUbDB_CRk https://www.youtube.com/watch?v=_acl9Eti5s 8. Schaukel mit Tuch 9. Eine Person imitiert Wellenbewegungen mit dem Tuch, die andere Person versucht elegant drüber zu gehen/laufen/springen (mit und ohne Drehung). 10. Rad mit gespanntem Tuch über dem Kopf 	20 Tücher, 2 Malstäbe, 2 Matten, 1 Laptop
Freies Üben	Die SuS stellen selbständig eine kurze Abfolge der vorher erlernten Elemente zusammen. Sie arbeiten hierbei in 4er-Gruppen. Danach repetieren sie die in der letzten Stunde zusammengesetzten Abfolgen zum Thema Ball und Reifen.	Matten, 20 Tücher, 20 Gymnastik-Bälle, 20 Schirme

3. Doppellektion: Handgerät Regenschirm

Feinziele:

- Die SuS können die vorgegebenen Elemente in eine sinnvolle Reihenfolge bringen.
- Die SuS können die Übergänge zwischen den Elementen sinnvoll gestalten.
- Die SuS können selbständig in der Gruppe arbeiten.
- Die SuS formen 4er-Gruppen und entscheiden sich für ein Handgerät.

Inhalt Gestaltung	Bemerkungen	Material
Aerobic mit Schirm	<p>Als erstes werden zu Musik verschiedene einfache Aerobic-Schritte mit einem Schirm in der Hand durchgeführt (A-Step, V-Step, Sidestep, Side-to-side, Box-step etc.). Die Art, wie der Schirm gehalten wird, variiert (einhändig, zweihändig).</p>	20 Regenschirme
Akrobatik mit Schirm 	<p>In einer weiteren Übung werden verschiedene akrobatische Übungen durchgeführt. Die Lehrperson zeigt die Übungen jeweils vor, danach werden die Schüler Zeit haben, um zu üben.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Purzelbaum/ Sprungrolle mit Schirm in beiden Händen. • Seitwärtsrolle über Rücken am Boden. Auch über den Rücken einer Zweitperson möglich. • Rad mit Schirm in den Händen • Waage mit Schirm: Zu zweit mit Schirm einhaken und sich zurücklehnen/ nach hinten fallen lassen und wieder hochziehen. 	20 Regenschirme
Schirm schwingen/ drehen/ öffnen/ werfen 	<p>Nun erhalten die Schüler verschiedene Ideen wie sie den Schirm schwingen/ drehen/ öffnen/ werfen können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit Schirm in Luft springen und dabei öffnen. • Schirm wie Gehstock halten → mit Fuss ankicken und hoch schwingen und öffnen. • Offener Regenschirm (am Boden) drehen lassen. • Schirm gegenseitig zuwerfen 	20 Regenschirme
Selbständige Gestaltung in Gruppen 	<p>Die Schüler erhalten nun noch Zeit, um die gezeigten Formen nochmals zu üben oder auch selbst neue Formen zu erarbeiten.</p> <p>Danach repetieren die SuS die in den letzten Stunden zusammengesetzten Abfolgen zum Thema Ball, Reifen und Tuch.</p> <p>Die SuS bilden 4er-Gruppen und entscheiden sich für ein Handgerät. Die gebildeten Gruppen werden vor Ablauf der Doppelstunde in die Liste eingetragen.</p>	20 Regenschirme Matten, 20 Tücher, 20 Schirme, 20 Gymnastik-Bälle, 20 Reifen

4. Doppellektion: Erarbeitung einer Kür

Feinziele:

- Die SuS können die vorgegebenen Elemente in eine sinnvolle Reihenfolge bringen.
- Die SuS können die Übergänge zwischen den Elementen sinnvoll gestalten.
- Die SuS können selbständig in der Gruppe arbeiten.

Inhalt Gestaltung	Bemerkungen	Material
Fangen mit Ball	<p>Aufwärmen als Spielform:</p> <p>Es werden 4 Fänger bestimmt, die mit einem kleinen Gymnastikball ausgerüstet, Mitschüler/-innen abtupfen sollen. Die SuS können sich aber in Sicherheit halten, indem sie sich in einem der 5 ausgelegten Reifen aufhalten.</p> <p>SuS die zum ersten Mal gefangen wurden, müssen am Rand der Halle eine Rolle vorwärts turnen. SuS die zum zweiten Mal gefangen wurden, turnen eine liegende Rolle seitwärts.</p>	<p>4 kleine Gymnastikbälle 5 Reifen</p>
Selbständige Choreographie der Kür	<p>Die SuS erhalten Zeit zu ihrer freien Verfügung, um ihre eigene Kür zu choreographieren. Die Kür sollte mindestens 90 Sekunden dauern. Der Inhalt sollte aus mindestens 8 verschiedenen Elementen bestehen. Mindestens 4 Elemente sollten aus den gezeigten Lektionen stammen.</p> <p>Jeder Bereich (für die unterschiedlichen Handgeräte verschieden) sollte in der Kür vertreten sein (insgesamt 4 Elemente):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ball: jeweils 1 Element aus den Bereichen Rollen, Prellen, Werfen & Fangen, Führen - Reifen: jeweils mind. 1 Element aus den Bereichen Rollen & Werfen, Akrobatik, Drehen & Schwingen - Tuch: jeweils 1 Element aus den gesprungenen Elementen, Schwingen, Pirouette, Partnerakro - Schirm: jeweils 2 Elemente aus den Bereichen Akro und Schwingen/Drehen/Öffnen/Werfen <p>Die Lehrperson wird den SuS mit Rat und Tat zur Seite stehen und zwischen den Gruppen rotieren, um zu helfen.</p> <p>Die SuS dürfen während ihrer selbständigen Arbeit Laptops/Tablets benutzen, um sich auch im Internet inspirieren zu lassen und nach passender Musik zu suchen.</p>	<p>Laptops/Tablets</p> <p>Genügend Tücher, Reifen, Schirme und Gymnastik-Bälle (je nach Wahl des Handgerätes)</p>

5. Doppellektion: Üben der erarbeiteten Kür

Feinziele:

- Die SuS können die einzelnen Elemente korrekt und in der richtigen Reihenfolge ausführen.
- Die SuS können die Elemente sauber und präzise turnen.
- Die SuS können die Bewegungsabfolge harmonisch und synchron in der Gruppe ausführen.
- Die SuS können selbständig in der Gruppe arbeiten.

Inhalt Gestaltung	Bemerkungen	Material
Aufwärmen mit Händen und Füßen	Die SuS bewegen sich zu Musik durch die Halle. Stellt die Musik ab, ruft die Lehrperson die Gruppengröße aus und die SuS gruppieren sich so schnell wie möglich. Die Lehrperson stellt dann eine Aufgabe (Anzahl Hände und Füße, welche auf dem Boden sein dürfen, werden bekannt gegeben). Wer sie zuletzt erfüllt, macht 10 Liegestützen. Danach rennen wieder alle zu Musik durch die Halle.	Musik
Üben der erarbeiteten Kür	Die SuS können in dieser Doppellektion an ihrer Kür feilen. Die Choreographie sollte bereits abgeschlossen sein. Nun sollte der Schwerpunkt auf der korrekten Ausführung der Elemente liegen und die SuS sollten an der Harmonie und Synchronität innerhalb der Gruppe arbeiten. Hierzu können sie auch ihre Mobiltelefone zur Hilfe nehmen und sich gegenseitig filmen, um den Elementen den nötigen Feinschliff zu erteilen und die Synchronität zu analysieren. Jede Gruppe sollte ihre Kür mit Musik proben. Die Lehrperson wird zwischen den Gruppen rotieren und ihnen Feedback und Verbesserungsvorschläge geben.	Mobiltelefone, Laptops Genügend Tücher, Reifen, Schirme und Gymnastik-Bälle (je nach Wahl des Handgerätes)

6. Doppellektion: Prüfungslektion

Feinziele:

- Die SuS können Bewegungen mit einem Handgerät sauber und flüssig vorturnen.
- Die SuS beherrschen die vorgegebenen Elemente.
- Die SuS zeigen Rhythmusgefühl.

Inhalt Gestaltung	Bemerkungen	Material
Aufwärmen	Selbständiges Aufwärmen und Einturnen für die Prüfung.	
Prüfung	Die SuS zeigen ihre Kür vor. Jede Gruppe hat einen Versuch. Die Lehrperson wird die Kür bewerten. Die anderen Gruppen werden bei der Vorführung zuschauen und die vorzeigende Gruppe anfeuern.	Genügend Tücher, Reifen, Schirme und Gymnastik-Bälle (je nach Wahl des Handgerätes)

Stoffsammlung

Fangen mit Ball

https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/12/Skispringen_Lektion-3_d.pdf

Abgeänderte Spielform aus den J+S Kidslektionen aus Zaubererfangis und Mattenfangis. Diese Fangisform wird bereits mit den Handgeräten Ball und Reifen ausgeführt, um einen ersten Kontakt zu ermöglichen.



Zentrales zu den Aufgaben:

- Die Rolle vorwärts wird als Aufgabenform gewählt, da diese später in der Lektion mit Ball vorkommt.

- Gleiches gilt für die Seitwärtsrolle

Prellen

http://www.knsu.de/index.php?option=com_knsu&view=article&id=112&lang=de

http://www.knsu.de/index.php?option=com_knsu&view=article&id=233&lang=de



- Der Ball sollte flach in der Hand aufliegen. Der Arm ist gestreckt, die Knie sind leicht gebeugt. Nun wird der Ball mit gestrecktem Arm auf den Boden geprellt. Dabei muss auf die Führung des Balles geachtet werden. Er wird hinunter gedrückt.

Rollen

http://www.knsu.de/index.php?option=com_knsu&view=article&id=112&lang=de
http://www.knsu.de/index.php?option=com_knsu&view=article&id=233&lang=de



Fehlerhaltung bei gebeugten Armen

- Die SuS sollten die Körperteile (Arme, Oberkörper, Beine) strecken und angespannt halten. Der Ball wird auf den angespannten Körperteilen hinuntergerollt und die Körperhaltung sollte stets gerade bleiben.

Werfen und Fangen

http://www.knsu.de/index.php?option=com_knsu&view=article&id=233&lang=de



- Wichtig ist, darauf zu achten, dass:
 - 1) Die Beine geschlossen sind und sich beim Schwung holen nichts verändert.
 - 2) Die SuS in die Knie gehen und mit gestrecktem Arm neben dem Körper Schwung holen.
 - 3) Die SuS das Auffangen wieder mit gestrecktem Arm ausführen und dabei in den Knien abfedern.

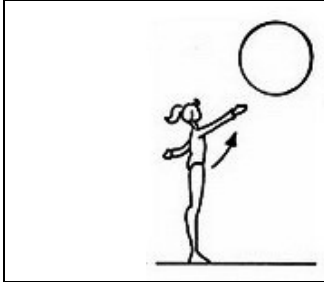
Führen

http://www.knsu.de/index.php?option=com_knsu&view=article&id=112&lang=de



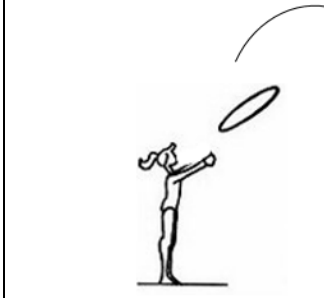
- Der Ball sollte beim Führen immer gut in dem Handkorb liegen, das heisst gut von den Fingern umschlossen sein, damit er bei Kreisbewegungen nicht rausfallen kann. Die Finger werden deshalb auseinander gehalten und bilden einen Korb.

Reifen gegenseitig zu werfen: Reifen orthogonal



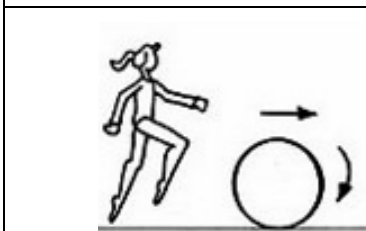
Die SuS stehen sich gegenüber (ca. vier Meter) und werfen sich den Reifen orthogonal zu. Die Distanz kann variiert werden.

Reifen gegenseitig zu werfen: Reifen: Reifen horizontal



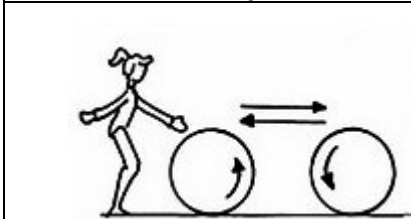
Die SuS stehen sich gegenüber (ca. vier Meter) und werfen sich den Reifen horizontal, also wie einen Frisbee zu. Die Distanz kann variiert werden.

Reifen gegenseitig zu rollen



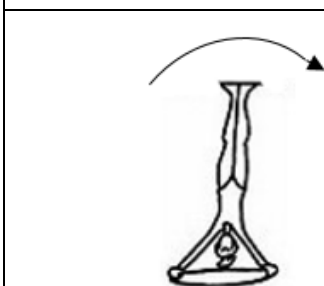
Die SuS stehen sich gegenüber (ca. vier Meter) und rollen sich den Reifen zu. Die Distanz kann variiert werden.

Reifens mit Backspin rollen lassen



Die SuS sind allein und rollen sich den Reifen mit Backspin selbst zu. Die Distanz kann variiert werden.

Rad mit Reifen



Die SuS üben das Rad mit einem Reifen in den Händen.

Hula-Hopp (Reifen um Körper drehen lassen)



Die SuS versuchen den Reifen durch ihren Hüftschwung in der Luft zu halten, ohne dass der Reifen auf den Boden fällt.

Reifen als Springseil benutzen



Die SuS nehmen den Reifen in beide Hände und versuchen den Reifen als Springseil zu benutzen. Die Art des Hüpfens darf auf kreative Art variieren.

<https://www.youtube.com/watch?v=N5hznah77Q>
(1:05)

Gleichgewichtsfigur mit Reifen



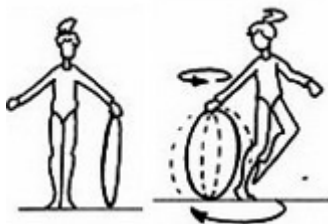
Hier ein Beispiel für eine Gleichgewichtsfigur, welche die Schüler ausprobieren sollen. Die Schüler sollen sich weitere Figuren überlegen und ausprobieren.

Reifen mit beiden Händen drehen



Der Reifen wird mit beiden Händen gehalten und soll mit den Händen gedreht werden. Das Tempo darf erhöht werden.

Reifen mit einer Hand am Boden drehen lassen



Der Reifen wird mit einer Hand gehalten und soll an Ort gedreht werden.

Reifen um Arm schwingen lassen (Video)



<https://www.youtube.com/watch?v=2k5dkTb1REk>
0:27 bis 0:38

Der Reifen soll um den ausgestreckten Arm geschwungen werden. Die Schüler erhalten die Möglichkeit diese Sequenz auf dem Tablet/ Laptop zu sehen.

Reifen links-rechts schwingen lassen mit Handübergabe (Video)



https://www.youtube.com/watch?v=ohyz00yv_Ac

1:25

Der Reifen wird von Seite zu Seite geschwungen wobei immer die Hand gewechselt wird → Video

Partnerakro mit Tuch

<http://www.sportunterricht.de/akro/download.html>

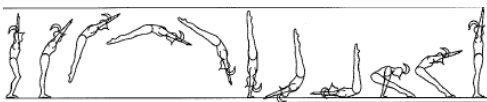


Die SuS führen das Partnerakrobatischelement „Stuhl“ aus. Sie halten sich jedoch nicht an der Hand, sondern benutzen das Tuch als Verbindungselement.

Variation: es können auch andere Partnerakro-Elemente ausgeführt werden, in denen das Tuch integriert werden kann.

Sprungrolle über ein Tuch

http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:x2xmr6ZT2N8J:www.ingoldverlag.ch/go/%3Faction%3DDocDownload%26doc_id%3D13702+%&cd=1&hl=de&ct=clnk&gl=ch
<http://turnsport.ch/lehrreich/reglement/geraeteturnen/images/boden/10609.png>



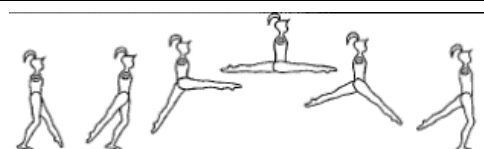
Tuch wird zwischen zwei Malstäbe gespannt, die SuS versuchen eine Sprungrolle über das Tuch zu machen. Die Malstäbe simulieren zwei Personen, welche in einer 4er Gruppe in der Kür das Tuch halten würden.

Variation:

Die SuS springen gleichzeitig synchron von der gleichen oder gegenüberliegenden Seite.

Spagatsprung

<http://turnsport.ch/lehrreich/reglement/geraeteturnen/images/boden/10527.png>



Die SuS versuchen einen Spagatsprung auszuführen. Das Tuch wird dabei horizontal über dem Kopf gespannt gehalten. Die Beine sind gestreckt.

Pirouetten

https://www.youtube.com/watch?v=evSUbDB_CRk

<http://www.wikihow.com/Do-a-Pirouette>



Einführung in die Pirouetten:

- Spotting: Blick immer nach vorne gerichtet.
- Beidbeinig drehen
- Einbeinige Pirouette mit angewinkeltem Bein (Knie)

Schaukel mit Tuch

https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/12/Hm_Schaukelringe_4_d.pdf



C+ und C- Position. Tuch wird dabei bei den Füßen eingeschlaucht und in der Hand gehalten. Schaukeln. Die SuS führen die Übung auf Bauch und Rücken durch. Mit dem Tuch werden die Beine in Richtung des Kopfes gezogen.

Aerobic mit Schirm

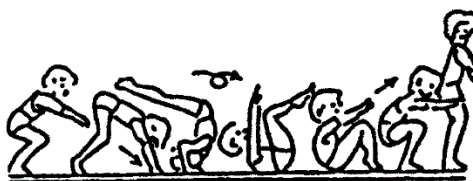
<http://www.aerobictrainer.de/Schritt-Lexikon/schritt-lexikon.html>

<http://www.figurbetont.com/aerobic-training-grundschrte/>



Zu Musik werden verschiedene einfache Aerobic-Schritte mit einem Schirm in der Hand durchgeführt (A-Step, V-Step, Sidestep, Side-to-side, Box-step etc.). Die Art, wie der Schirm gehalten wird, variiert (einhändig, zueihändig).

Purzelbaum/ Sprungrolle



Es wird ein einfacher Purzelbaum mit einem Schirm in beiden Händen gemacht. Falls der Purzelbaum kein Problem ist, dürfen die SuS auch eine Sprungrolle machen.

Rad mit Schirm oder Tuch



Die SuS versuchen mit dem geschlossenen Schirm ein Rad zu schlagen.

Die SuS versuchen mit gespanntem Tuch über dem Kopf ein Rad zu schlagen.

Waage mit Schirm (A steht Kopf)

http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/01/03_11_themenheft_Partnerakrobatik_d.pdf



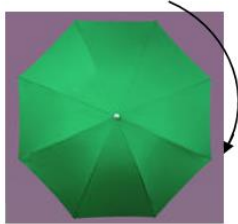
Zwei SuS halten an beiden Enden des Schirms und lassen sich nach hinten fallen. Dabei müssen sie versuchen das Gleichgewicht zu halten.

Mit Schirm in Luft springen und dabei öffnen



Während eines Sprungs in die Luft sollen die SuS den Schirm öffnen. Wie sie das genau tun ist den SuS überlassen.

Offener Regenschirm (am Boden) drehen lassen



Ein offener Regenschirm soll in der Hand und am Boden gedreht werden.

Schirm gegenseitig zuwerfen



Zwei SuS stehen sich ca. 3 bis 4 Meter gegenüber und werfen sich den Schirm gegenseitig zu. Die Distanz und die Art des Werfens dürfen variieren.

Aufwärmen mit Händen und Füßen

Die SuS bewegen sich zu Musik durch die Halle. Stellt die Musik ab, ruft die Lehrperson die Gruppengröße aus und die SuS gruppieren sich so schnell wie möglich. Die Lehrperson stellt dann eine Aufgabe (Anzahl Hände und Füße, welche auf dem Boden sein dürfen, werden bekannt gegeben). Wer sie zuletzt erfüllt, macht 10 Liegestützen. Danach rennen wieder alle zu Musik durch die Halle.