

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Kreativer Umgang mit dem Gymnastikreifen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



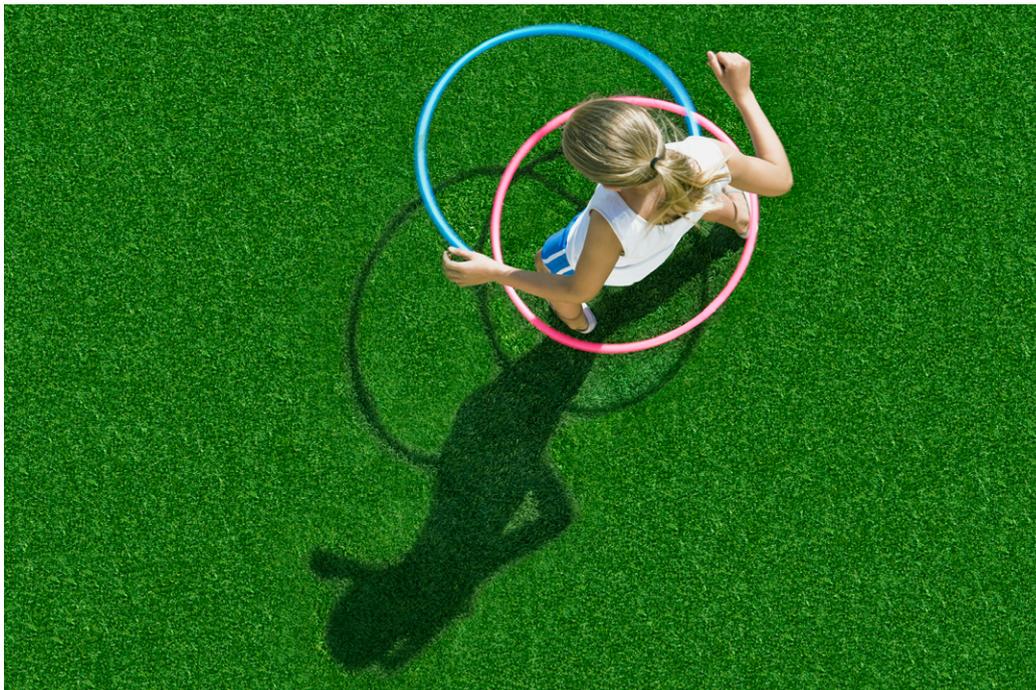
## III.25

### Turnen und Gymnastik

# Hula-Hoop und vieles mehr – kreativer Umgang mit dem Gymnastikreifen

Sandra Kroll-Gabriel

Illustrationen: Anke Fröhlich



© RAABE 2022

© Zero Creatives/Image Sources

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufe:</b>	1 bis 4
<b>Dauer:</b>	ca. 4 Unterrichtsstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Bewegungsrepertoire erweitern, unterschiedliche Gegenstände und Spielgeräte nutzen, Bewegungsfolgen und Kunststücke vorstellen
<b>Thematische Bereiche:</b>	Gymnastik, Kleingeräte, Reifen
<b>Medien:</b>	Bewegungsgeschichte, Übungs- und Stationskarten

---

## Was Sie zu diesem Thema wissen sollten

### Der Reifen als Spielgerät

Bereits seit vielen Jahrzehnten ist der Reifen als Spielzeug in verschiedenen Kulturen zur Förderung der Geschicklichkeit bekannt. Meist dienten ausrangierte Fahrradfelgen zum beliebten Freizeitspiel „Reifen treiben“. Durch die zunehmende Verkehrsdichte wurden die Spielräume im Freien für Kinder jedoch immer eingeschränkter und der Reifen verlor an Bedeutung. In den 50er-Jahren gewann er durch die Hula-Hoop-Bewegung wieder an Popularität – große bunte Kunststoffreifen sind inzwischen in allen Spielwarenläden zu finden.

### Der Reifen als Sportgerät

Der Gymnastikreifen zählt zu den sportlichen Kleingeräten und ist aus der rhythmischen Sportgymnastik bekannt. Er unterstützt hier Bewegungsabläufe mit dem Schwerpunkt auf der Ästhetik. Des Weiteren kann der Hula-Hoop-Reifen als Fitnessgerät genutzt werden: Im sportlichen Work-out wird die Rumpfmuskulatur gestärkt, das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Koordinationsfähigkeit verbessert.

### Der Reifen im Sportunterricht der Grundschule

Den meisten Kindern ist der Gymnastikreifen als Sportgerät unbekannt und sie bringen wenig Bewegungsvorerfahrungen mit. Deshalb sollte den Schülerinnen und Schülern ausreichend Zeit zur freien Erkundung gegeben werden, denn der Reifen selbst fordert zu gerätespezifischen Bewegungen heraus: Die Kinder können den Reifen rollen, zwirbeln, schwingen, werfen, fangen und rotieren lassen. Die einzelnen Bewegungsformen können zu Bewegungskunststücken und/oder einer einfachen Choreografie zusammengesetzt werden. Weiterhin kann der Reifen auch im Grundschulsport als Fitnessgerät zur Kräftigung eingesetzt werden. Der Schwerpunkt dieser Unterrichtseinheit liegt jedoch auf den gymnastischen Elementen.

## Was Sie bei der Vorbereitung und Durchführung beachten sollten

### Tipps zum Einsatz von Reifen im Sportunterricht

Kleingeräte üben auf die meisten Kinder eine Faszination aus und laden zum Ausprobieren ein. Achten Sie auf genügend Bewegungsraum für die Kinder. Am besten sollten die Übungen in einer großen Halle oder auf einem Außengelände (z. B. Hartplatz, Schulhof) durchgeführt werden. Bezüglich der Lautstärke sollten Sie feste Signale und Verhaltensregeln mit der Klasse vereinbaren, z. B.: Bei Erklärungen oder Demonstrationen legt jedes Kind seinen Reifen ab und setzt sich hinein.

### Welche Reifen können verwendet werden?

Stellen Sie neben den üblichen Holzreifen auch, wenn möglich, bunte Plastikreifen mit verschiedenen Durchmessern zur Verfügung. Außerdem ist es für die Kinder motivierend, wenn sie ihre eigenen Hula-Hoop-Reifen in den Unterricht mitbringen dürfen.

### Wie arbeiten die Kinder an den Stationen?

Die Stationskarten sind durch die bildliche Darstellung nahezu selbsterklärend. Trotzdem sollten manche der Übungen erläutert und demonstriert werden. Dabei können Sie auch auf Differenzierungsangebote hinweisen und mögliche Schwierigkeiten besprechen.

# Auf einen Blick

## Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Alternative/Differenzierung



Hinweis/Tipp



Gespräch

## 1. Stunde

**Thema:** Den Reifen als gymnastisches Handgerät erkunden

### Einstieg:

**M 1** **Wir machen eine Autofahrt** / L liest die Bewegungsgeschichte vor, die SuS führen entsprechende Bewegungen dazu aus.

**Hauptteil:** L erzählt den SuS, dass die Autos kaputt sind und in der Werkstatt repariert werden müssen:

*Findet heraus, was mit euren Autos los ist. Probiert möglichst viele Bewegungen aus. Achtet darauf, dass ihr euch gegenseitig nicht stört.*

Jedes Kind erkundet nun zunächst frei den eigenen Reifen. Nach ca. 5 Minuten bekommen die SuS Aufgaben: Entweder stellt sie L ihnen mündlich oder die SuS erarbeiten sie selbstständig mithilfe der Auftragskarte M 2.

**M 2** **Mit dem Reifen experimentieren**

M 2 ggf. mehrmals kopieren und an den Hallenwänden aushängen.

**Abschluss:** Die SuS dürfen ihre Bewegungskünste präsentieren.

**Benötigt:** 1 Reifen pro Kind



## 2./3. Stunde

**Thema:** Bewegungsformen mit dem Reifen an Stationen erproben

**Einstieg:** Fangspiel „Die Spinne geht um“: 3 SuS fassen mit je einer Hand einen Reifen (= Spinne) von außen, die anderen SuS laufen frei durch die Halle. Die Spinne muss nun versuchen, ein Kind zu fangen. Gelingt dies, wechseln die Positionen.

Es können mehrere Spinnen eingesetzt werden.

### Hauptteil:

**M 3** **Was (m)ein Reifen alles kann** / Die SuS bilden 6 Gruppen und durchlaufen die Stationen in ihren Gruppen.

Die SuS dürfen sich eigene Übungen einfallen lassen. Bei einer Zwischenreflexion tauschen sich die SuS zu den Übungen an den Stationen und ihren eigenen aus.



- Abschluss:** Spiel „Schiffe versenken“: Ein Kind wird als „Schiffe-Versenker“ bestimmt. Die anderen stellen sich in je einen Reifen und laufen mit ihm auf Hüfthöhe durch die Halle. Der Versenker bekommt einen Ball, den er durch die einzelnen Reifen der SuS werfen soll. (Ist sein Schiff versenkt, so bringt dasjenige Kind seinen Reifen in den Geräteraum und darf in die Umkleide.)
- Benötigt:** 1 Reifen pro Kind, 1 Softball

#### 4. Stunde

**Thema:** Bewegungsformen zu zweit mit dem Reifen

**Einstieg:** Spiel „Reifenlauf“: Für jedes Kind liegt ein Reifen in Kreisanordnung auf dem Boden. Die SuS stellen sich in je einen Reifen. Nun laufen die SuS zu Musik im Uhrzeigersinn von Reifen zu Reifen. Bei Musikstopp ändert sich die Richtung.



Bei Musikstopp ändert sich die Bewegungsart (z. B. von Reifen zu Reifen hüpfen – einbeinig/mit beiden Beinen, in jedem Reifen eine Kniebeuge/ Drehung o. Ä. machen).

**Hauptteil:**

**M 4**

**Partnerübungen mit dem Reifen /** Die SuS führen zu zweit die Übungen aus.



Die SuS bringen wieder eigene Ideen ein bzw. überlegen sich aus den gelernten Elementen (auch aus Stunde 3) eine kleine Kür, die sie den anderen später vorstellen.

**Abschluss:** „Reifen, du musst wandern“: Die SuS fassen sich an den Händen und bilden einen Kreis. Zwei nebeneinanderstehende Kinder greifen durch einen Reifen. Nun muss der Reifen den Kreis durchwandern, indem alle SuS einmal durchsteigen.



Die Handfassung darf nie aufgelöst werden.

**Benötigt:** 1 Reifen pro Paar

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Kreativer Umgang mit dem Gymnastikreifen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

