

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Bewegung auf und mit dem Sitzball

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



I.B.21

Gesundheit und Gemeinschaft

Tierisch fit! – Bewegung auf und mit dem Sitzball

Nach einer Idee von Ingrid Eiser



Der Fit- oder Sitzball fordert die Schülerinnen und Schüler durch seine federnde Wirkung schon von Anfang an körperliche Bewegungen heraus. Versuchen Sie! Trainieren und lassen Bewegungsfreude bei allen die Schülerinnen und Schüler dazu anregt, kreativ zu werden und sich Bewegung und ein gesundes weiches Ball ihre Fitness zu trainieren und die Pumpfähigkeit zu steigern.

KOMPETENZPROFIL

Klassen/Alter/Thema: 5-7
Stufen: 1 bis 3 Doppelstunden
Kompetenzen: Kreativität und Fantasie, Fitness, Körpererhaltung schulen
Thematische Bereiche: Gesundheit, Koordination, Gesundheit, Intervention
Medien: Überprüfen

I.B.21

Gesundheit und Gemeinschaft

Tierisch fit! – Bewegung auf und mit dem Sitzball

Nach einer Idee von Josef Eimer



© RAABE 2023

© DesignforU / iStock / Getty Images Plus

Der Fit- oder Sitzball fordert die Schülerinnen und Schüler durch seine federnde Wirkung schon von allein zu dynamischen Bewegungen heraus. Verbunden mit Tierarten und deren Bewegungsverhalten werden die Schülerinnen und Schüler dazu angeregt, kreativ zu werden und mit Übungen rund um den großen weichen Ball ihre Fitness zu trainieren und die Rumpfstabilität zu festigen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen/Niveau:	5–7
Dauer:	1 bis 2 Doppelstunden
Kompetenzen:	Koordination und Kondition, Fitness, Körperwahrnehmung schulen
Thematische Bereiche:	Gesundheit, Koordination, Gleichgewicht, Fitnesstraining
Medien:	Übungskarten

Allgemeine Hinweise

Unsere Wirbelsäule besteht aus insgesamt 24 beweglichen Wirbeln. Sie halten den Oberkörper gerade. Damit die Wirbel nicht gedrückt und beschädigt werden, liegt zwischen ihnen jeweils ein elastischer Stoßdämpfer: die Bandscheibe. Wie ein Schwamm kann sie sich mit Flüssigkeit und Nährstoffen vollsaugen. Dies kann ihr aber nur gelingen, wenn sich der Mensch regelmäßig bewegt. Sitzt er dagegen stundenlang (und häufig mit krummem Rücken) da, werden die Bandscheiben platt und können die Wirbel nicht mehr vor Abnutzung bewahren.

Mithilfe des Fit(ness)balls, auch Gymnastik-, Sitz- oder Pezziball genannt, kann das komplette Skelett- und Muskelsystem mobilisiert und stabilisiert werden. Orthopäden und Physiotherapeutinnen empfehlen ihn als effektives, leicht einsetzbares und preisgünstiges Sportgerät.

Praktische Tipps

Es sollte ein Klassensatz an Fitbällen zur Verfügung stehen (ansonsten können die Übungen auch zu zweit und abwechselnd an einem Ball ausgeführt werden). Bei der Beschaffung sollte man auf die unterschiedlichen Größen, die „TÜV“- und „GS“-Zeichen sowie kräftiges Material, das auch eine unsanfte Behandlung verträgt, achten.

Stellen Sie ggf. aus den Übungen eine sinnvolle Reihe zusammen: Auf Anspannung sollte auch immer wieder eine Entspannung folgen. Zur Aufwärmung eignet sich die Übung „Hühnerhof“ (siehe M 1) und zum Cool-Down der „Tausendfüßler“ (siehe M 13).

Um die Freude an der Sache aufrechtzuerhalten, empfiehlt es sich, die Lernenden immer wieder in kurzen Phasen üben zu lassen und sie in die Ideenfindung (z. B. weitere Tiergeschichten und -darstellungen) einzubeziehen.

Die Fitbälle können auch über den Sportunterricht hinaus ihre Einsatzmöglichkeiten finden, z. B. als gesunde Sitzgelegenheiten im Klassenzimmer oder für Bewegungspausen. In vielen Familien gibt es auch einen Sitzball zu Hause, mit dem die Kinder die Übungen auch in ihrer Freizeit weiterführen können.

Auf einen Blick

1./2. Doppelstunde

Thema:	Tierisch fit!
M 1	Aufgeregte Hühner
M 2	Wälzende Seehunde
M 3	Schaukelnde Schwäne
M 4	Sich reckende Affen
M 5	Flatternde Schmetterlinge
M 6	Wabernde Kraken
M 7	Kreisende Möwen
M 8	Lauernde Krokodile
M 9	Sich räkelnde Katzen
M 10	Auf dem Rücken liegende Käfer
M 11	Hoppelnde Hasen
M 12	Müde Eisbären
M 13	Trippelnde Tausendfüßler
Benötigt:	1 Sitzball pro Person

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Bewegung auf und mit dem Sitzball

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

