

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Bewegung und Spaß mit Fitbällen*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



## III.21

### Turnen und Gymnastik

# Tierisch gute Fitball-Übungen – Bewegung und Spaß mit Fitbällen

Nach einer Idee von Josef Eimer, Wernberg-Köblitz

Illustrationen: Julia Lenzmann, Stuttgart



© RAABE 2020

© Imgorhand/E+/Gettyimages

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 Kinder dazu angeregt, kreativ zu werden und mit Übungen rund um den großen weichen Ball ihre Fitness zu trainieren und die Rumpfstabilität zu festigen.

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufen:</b>	2 bis 4
<b>Dauer:</b>	1 bis 2 Unterrichtsstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Koordination und Kondition, Fitness, Körperwahrnehmung schulen
<b>Thematische Bereiche:</b>	Gesundheit, Koordination, Gleichgewicht, Fitnesstraining
<b>Medien:</b>	Übungskarten

---

## Was Sie zu diesem Thema wissen sollten

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 Physiotherapeuten empfehlen ihn als effektives, leicht einsetzbares und preisgünstiges Sportgerät.

## Was Sie bei der Vorbereitung und Durchführung beachten sollten

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).

Durch die Tiergeschichten und -darstellungen werden die Schülerinnen und Schüler<sup>1</sup> motiviert. Sie sollten mit in die Ideenfindung einbezogen und niemals überfordert werden. Lieber immer wieder in kurzen Phasen üben lassen und die Freude an der Sache aufrechterhalten!

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

## Welche weiteren Medien Sie nutzen können

### Beiträge aus Einfach sportlich

- ▶ **Biertempfel, Eva:** *Im Brunnen der bösen Frau Hexenschuss – die Bauch- und Rückenmuskulatur an Stationen kräftigen (Teil I, Beitrag 10). Einfach sportlich, Ausgabe 9/2014.*
- ▶ **Butte, Alexander:** *Von Stein zu Stein – Gleichgewichtsschulung mit Pedalo-Balancesteinen (Teil I, Beitrag 3). Einfach sportlich, Ausgabe 1/2012.*

Auch mit den Materialien dieser beiden Beiträge können das Gleichgewicht und die Rumpfstabilität trainiert werden.

<sup>1</sup> Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im weiteren Verlauf nur noch „Schüler“ verwendet.

# Auf einen Blick

---

## 1./2. Stunde

**Thema:** Tierisch gute Fitball-Übungen

- 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** Umgefallene Käfer
- M 11** Hoppelnde Hasen
- M 12** Müde Eisbären
- M 13** Trippelnde Tausendfüßler

**Benötigt:** 1 Fitball pro Schüler

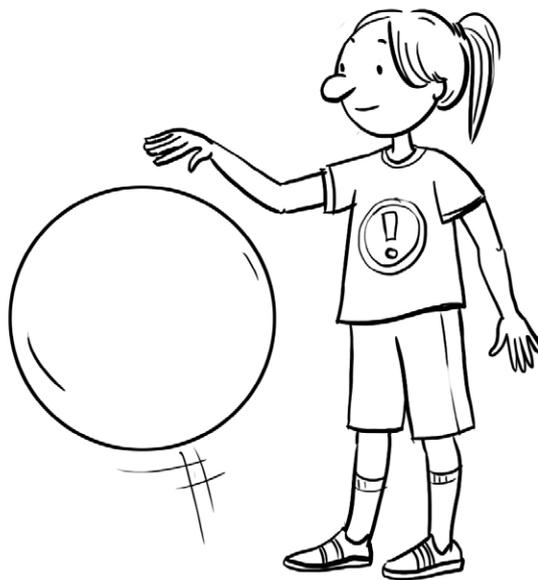
## M 1 Aufgeregte Hühner

Auf dem Hühnerhof picken die Hühner vor sich hin.

Geht mit dem Ball durch die Halle, indem ihr ihn prellt. Wechselt die Hände ab.

Auf einmal kommt Unruhe unter den Hühnern auf – ein Fuchs schleicht um das Gelände. Die Hühner laufen aufgeregt auseinander.

Prellt den Ball nun schneller bzw. lauft auch schneller durch die Halle, ohne den Ball zu verlieren.



Achtet darauf, dass sich der Ball nicht zu weit vom Körper entfernt und ihr nicht mit anderen Kindern zusammenstößt.

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Bewegung und Spaß mit Fitbällen*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

