



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Let it swing! - Kreative Bewegungskünste mit dem  
Gymnastikreifen*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



# Let it swing! – Kreative Bewegungskünste mit dem Gymnastikreifen

## Klassen 1 bis 3

Ein Beitrag von Sandra Kroll-Gabriel, Ingolstadt  
Illustrationen von Anke Fröhlich, Leipzig

Der Reifen ist ein Sportgerät, das mehr kann als im Hula-Hoop um die Hüften zu kreisen. In dieser Unterrichtseinheit entdecken die Schüler gerätespezifische Bewegungselemente mit dem Reifen. Nach der kreativen Erprobung werden gezielt einzelne Elemente erlernt und geübt, die abschließend in einer selbst entworfenen Kür zusammengestellt und präsentiert werden.



www.colourbox.com

Was mein Reifen alles kann

### Das Wichtigste auf einen Blick

#### Lernbereich:

Turnen und Gymnastik

#### Themen:

- den Reifen als Sportgerät erkunden
- Bewegungsgrundformen mit dem Reifen erlernen
- eine Bewegungschoreografie gestalten

#### Kompetenzen:

- das eigene Bewegungsrepertoire erweitern
- Bewegungsformen mit dem Reifen allein und in der Gruppe ausführen

**Klassen:** 1 bis 3

**Dauer:** 5 Unterrichtsstunden

#### Organisatorisches:

Für die Übungen benötigen Sie für jeden Schüler einen Gymnastikreifen. Außerdem sollte Ihnen wegen des hohen Platzbedarfs eine ausreichend große Turnhalle zur Verfügung stehen.

Bei vielen Übungen kann unterstützend Musik eingesetzt werden. Dazu sollte ein CD-Player vorhanden sein.

#### Musik:

Warm-up 1 und 2 (Track 1 und 2 auf CD im Grundwerk)



Alle Materialien finden Sie auf der **beiliegenden CD 5** in veränderbarer Form.

## Was sollten Sie zu diesem Thema wissen?

### Der Reifen als Spielgerät

Bereits seit vielen Jahrzehnten ist der Reifen als Spielzeug in verschiedenen Kulturen zur Förderung der Geschicklichkeit bekannt. Meist dienen ausranierte 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 Schülern ist der Reifen als Sportgerät unbekannt und sie bringen wenig Bewegungsvorerfahrungen mit. Deshalb sollte den 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 in Form von einfachen Choreografien 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.

## Worauf müssen Sie bei der Vorbereitung und Durchführung achten?

### 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 einzelnen Schüler. Am besten sollten die Übungen in einer großen Halle durchgeführt werden. Bezüglich der Lautstärke sollten Sie feste Signale und Verhaltensregeln mit der Klasse vereinbaren. Bei Erklärungen oder Demonstrationen Ihrerseits legt jedes Kind seinen Reifen ab und setzt sich hinein.

### Welche Reifen sollten Sie verwenden?

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 Reifen in den Unterricht mitbringen dürfen.

### Wie arbeiten die Schüler 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.

## Was machen Sie, wenn ...



- ... nicht genügend Reifen in der Halle vorhanden sind?  
Die Kinder können eigene Reifen mitbringen. Ist dies nicht möglich, lassen Sie die Übungen in Partnerarbeit durchführen.
- ... Kinder keine eigenen Ideen für ihre Kür finden?  
Hängen Sie die Stationskarten als Tippkarten in der Turnhalle auf.
- ... die Halle zu klein ist?  
Weichen Sie bei schönem Wetter auf den Hartplatz oder auf den Pausenhof aus.
- ... die Kinder sich bei der Gruppeneinteilung streiten?  
Teilen Sie die Gruppen zum Beispiel mit Zahlenkarten ein. Diese werden von den Schülern gezogen. Entsprechend der gezogenen Zahl werden die Gruppen gebildet.

## Welche Medien können Sie zusätzlich nutzen?

**Beck, Petra** und **Maiberger, Silvia**: Gymnastik Basics: Technik – Training – Methodik. Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2010.

Das Buch bietet jedem Sportlehrer oder Übungsleiter ein breites Angebot an gymnastischen Elementen. Es werden einfache und komplexe Übungsverbindungen aus der Gymnastik mit Seil, Ball, Reifen und Band aufgezeigt und durch zahlreiche Bilder verdeutlicht. Die Autorinnen liefern genaue Hinweise zur Ausführung, Methodik, Unterrichtsorganisation und Musikauswahl – gerade für Unerfahrene in diesem Bereich eine große Hilfe und Zeitersparnis.

## Let it swing! – Die Unterrichtsreihe im Überblick

Std.	Worin liegt der Stunden- schwerpunkt?	Was benötigen Sie?	Was müssen Sie vorbereiten?
1	Der Reifen rollt – den Reifen als gymnastisches Handgerät erkunden	M 1: Bewegungsgeschichte „Eine lustige Autofahrt“ M 2: Auftragskarte „Reifenexperimente“ <u>Geräte:</u> 1 Reifen pro Kind	Auftragskarten vergrößern und aufhängen
2/3	Let it swing! – Bewegungsformen mit dem Reifen an Stationen erproben	M 3: Stationskarten <u>Geräte:</u> 1 Reifen pro Kind, 1 Softball	Stationskarten laminieren
4	Der Reifen bewegt sich – Übungs- und Spielformen mit dem Partner	M 4: Auftragskarte „Reifen in Bewegung“ <u>Geräte:</u> 1 Reifen pro Kind, 1 Teppichfliese pro Paar	 CD-Player, CD im Grundwerk, Track 2
5	Reifentanz – eine Bewegungschoreografie mit dem Reifen gestalten	M 5: Beobachtungsbogen <u>Geräte:</u> möglichst viele Reifen	 CD-Player, CD im Grundwerk, Track 1 Auftrags- und Stationskarten als Tippkarten aufhängen

**Angebot zur Leistungsbeurteilung:** M 5: Beobachtungsbogen



### Wie können Sie den Aufbau der Einheit variieren?

Die Stunden können auch einzeln durchgeführt werden. Nur die letzte Einheit braucht eine Vorläuferstunde, da sonst die Ideenfindung sehr lange dauern kann. Bei Klassen mit Vorerfahrung können Sie gleich mit der Doppelstunde beginnen.



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Let it swing! - Kreative Bewegungskünste mit dem  
Gymnastikreifen*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

