

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Gleichgewichtsschulung mit dem Therapiekreisel*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

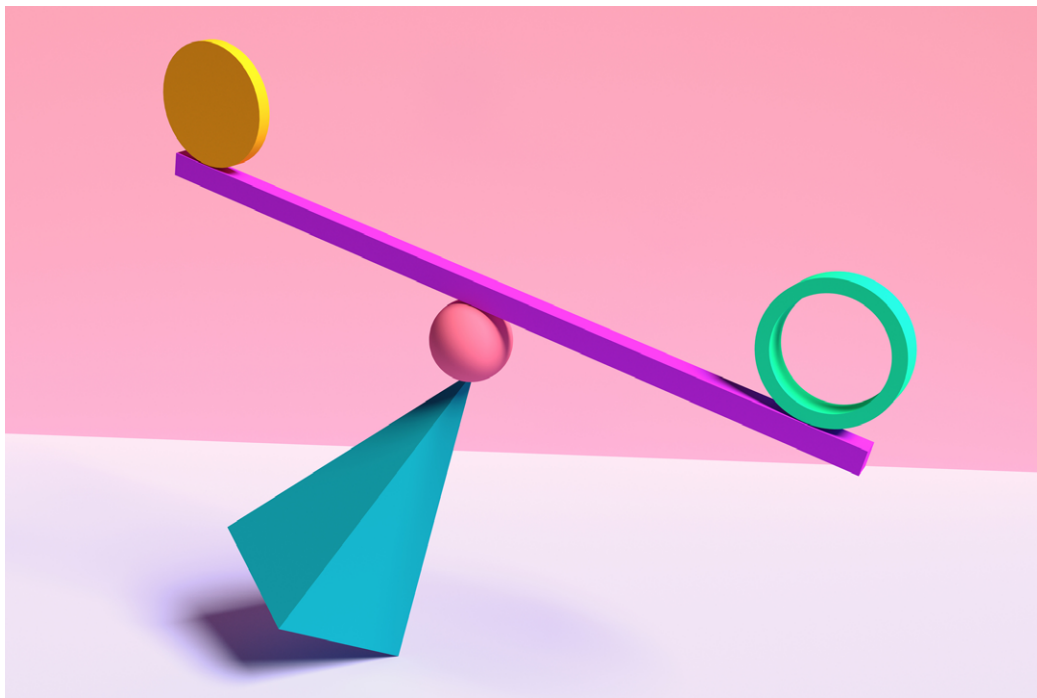


# I.54

## Grundlegende Bewegungserfahrungen

### Ziemlich wackelig – Gleichgewichtsschulung mit dem Therapiekreisel

Nach einer Idee von Ferdinand Falkenberg  
Illustrationen von Bettina Weyland



© RAABE 2023

© Arthur Debat / Moment / Getty Images

Der Therapiekreisel ist hauptsächlich aus der Therapie in der Krankengymnastik bekannt. Die Verwendung im Sportunterricht ist weniger gebräuchlich bzw. wird er, wenn er in der Turnhalle vorhanden ist, hauptsächlich zur Balanceschulung eingesetzt. In dieser Unterrichtseinheit werden weitere Möglichkeiten der Nutzung wie Koordinations- und Fitnessstraining oder Spiele aufgezeigt.

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufen:</b>	3 und 4
<b>Dauer:</b>	5 Unterrichtsstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Körperwahrnehmung und -spannung entwickeln, Gleichgewicht halten, Spielfähigkeit vertiefen
<b>Thematische Bereiche:</b>	Koordination, Fitness, Gleichgewichtsschulung
<b>Medien:</b>	Übungs- und Stationskarten, Spielbeschreibungen

---

## Was Sie bei der Vorbereitung und Durchführung beachten sollten

Wenn möglich sollte beim Einsatz des Therapiekreisels in der Turnhalle eine Gummimatte o. Ä. als Unterlage benutzt werden, um ein Wegrutschen zu vermeiden. Die Schülerinnen und Schüler sollten darauf hingewiesen werden, dass der Therapiekreisel bei unsachgemäßer Benutzung zu einem „Geschoss“ werden kann. Weiter sollte das Springen auf den Therapiekreisel aus Sicherheitsgründen untersagt werden.

Es empfiehlt sich, einen kompletten Satz Therapiekreisel für die Turnhalle zuzulegen. Sie sind widerstandsfähig und langlebig.

In der ersten Doppelstunde werden in einem Stationstraining die koordinativen Fähigkeiten (Differenzierung, Orientierung, Gleichgewicht und Reaktion) trainiert. In der zweiten Doppelstunde wird ein Fitnesstraining mit dem Therapiekreisel vorgestellt. Hierbei sollten die verschiedenen individuellen Leistungsvermögen der Kinder beachtet werden. Sie dürfen die Übungen in ihrem Tempo und nach ihrem Leistungsstand durchführen. In der letzten Stunde erfahren die Schülerinnen und Schüler, wie der Therapiekreisel spielerisch genutzt werden kann. Sie dürfen Vorschläge zu Regeländerungen machen und eigene Spielideen einbringen.





## Welche weiteren Medien Sie nutzen können

- ▶ **Kunert, Christian:** Koordination und Gleichgewicht. Limpert-Verlag, Wiebelsheim 2009.  
Im ausführlichen Praxisteil stellt der Verfasser zunächst grundlegende Übungen vor, gefolgt von Übungen ohne und mit einfachen Materialien. Ein gutes Buch für den Sportunterricht sowie für das Selbststudium.
- ▶ **Moosmann, Klaus:** Erfolgreiche Koordinationsspiele. Limpert-Verlag, Wiebelsheim 2010.  
Eine große Sammlung zu diversen Spielen, die die Koordination trainieren. Viele Spiele können sofort eingesetzt werden. Sie können zur Erweiterung dieses Beitrags dienen.

## Auf einen Blick

### Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler

 Alternative/Differenzierung	 Sicherheitshinweise
 Gespräch	 Hinweis/Tipp

### 1./2. Stunde

**Thema:** Koordinationsschulung mit dem Therapiekreisel

**Einstieg:** Kennenlernen des Sportgeräts: L stellt das Thema vor und bespricht mit den SuS die Regeln im Umgang mit dem Therapiekreisel (TK):

- Der TK sollte nur auf kleinen Gummimatten als Unterlagen benutzt werden, da er sonst zu einem „Geschoss“ werden und andere verletzen kann.
- Der TK wird nicht geworfen!
- Es wird weder auf den Therapiekreisel noch auf ihm gesprungen!



„Kreisel-Reise“: Die TK werden in der Turnhalle verteilt. Die SuS bewegen sich (ggf. zu Musik) frei durch den Raum. Bei Musikstopp müssen sie sich auf einen TK stellen und versuchen, bis zum erneuten Musikeinsatz die Balance zu halten.

Die SuS setzen sich (im Schneidersitz) auf den TK, sie stehen auf einem Bein, sie strecken die Arme seitlich oder über den Kopf usw.



### Hauptteil:

**M 1** **Koordination mit dem Therapiekreisel** / Die SuS führen die Übungen an Stationen durch.

**Abschluss:** Die SuS berichten von ihren Erfahrungen mit den TK-Übungen.



**Benötigt:** 1 Therapiekreisel und 1 Unterlage pro Kind, 5 Reifen, mehrere Bierdeckel, 2 Softbälle, 2 Basketbälle, 1 Fußball, 3 Gymnastikstäbe, ggf. Musikanlage

### 3./4. Stunde

**Thema:** Fitnesstraining mit dem Therapiekreisel

**Einstieg:** „Feuer, Wasser, Blitz und Stein“: Die SuS laufen mit einem TK durch die Halle. L gibt von Zeit zu Zeit Kommandos:

- „Feuer“: Mit TK in die Ecke laufen.
- „Wasser“: Den TK über den Kopf halten.
- „Blitz“: Sich auf den TK stellen.
- „Stein“: Auf dem TK sitzen, ohne den Boden zu berühren.

**Hauptteil:****M 2****Fitness mit Therapiekreisel** / Die SuS führen die Übungen durch.

Die SuS üben ca. 2–3 Minuten pro Station, die Pausen beim Wechsel der Stationen sollten ca. 30–45 Sekunden betragen. Nach einem kompletten Durchgang sollten die SuS 3–4 Minuten locker laufen.

**Abschluss:**

„Von Stein zu Stein“: Die Therapiekreisel werden umgedreht in Reihen ausgelegt (jeweils mit einer Schrittlänge Abstand). Die SuS laufen barfuß „von Stein zu Stein“.

**Benötigt:**

1 Kreisel pro Kind, 2–3 Stoppuhren, 2 Therabänder, 1 Sprossenwand

**5. Stunde****Thema:**

Spielerische Begegnung mit dem Therapiekreisel

**Einstieg:**

„TK-Tic-Tac-Toe“: Das Spielfeld besteht aus 3 x 3 Unterfeldern. Jedes Unterfeld ist mit einem TK belegt. Es gehen 2 Teams zu je 3 SuS an ein Spielfeld. Sie sollen sich nun nacheinander (immer abwechselnd einer aus den Gruppen) auf den Feldern auf die Kreisel stellen. Welchem Team gelingt es zuerst, eine waagrechte, diagonale oder senkrechte Dreierreihe zu bilden? Der Sieg zählt nur, wenn alle Teammitglieder währenddessen auf den Kreiseln stehen bleiben.

**Hauptteil:****M 3****Handball mit Therapiekreisel** / Die SuS bilden Teams und spielen auf Handballtore.**Abschluss:**

Im Sitzkreis wird die Umsetzung des Spiels besprochen.



- Was ist gut gelaufen/was nicht?
- Was sollten wir verbessern?
- Welche Regeländerungen machen Sinn?



Wenn in dieser Stunde noch Zeit bleibt, werden die Anpassungen in einer Fortsetzung des Spiels gleich umgesetzt, ansonsten in einer folgenden Sportstunde.

**Benötigt:**

9 Therapiekreisel pro Spielfeld, 1 Handball, 2 Handballtore

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Gleichgewichtsschulung mit dem Therapiekreisel*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

