

III.30

Turnen und Gymnastik

Rollen, schwingen, rotieren – Bewegungskünste mit dem Gymnastikreifen

Sandra Kroll-Gabriel

Illustrationen: Anke Fröhlich und Julia Lenzmann



© RAABE 2024

© StockPlanets / E+

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

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 1 bis 4

Dauer: 5 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Das eigene Bewegungsrepertoire erweitern, unterschiedliche Gegenstände und Spielgeräte nutzen, Bewegungsfolgen und Kunststücke vorstellen

Thematische Bereiche: Gymnastik, Kleingeräte, Reifen

Medien: Übungs- und Stationskarten

Den Reifen erkunden

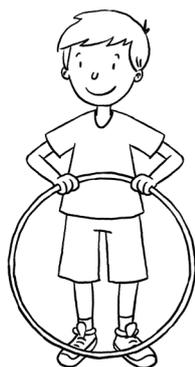
Aufgabe: Was kannst du mit dem Reifen machen, wenn ...



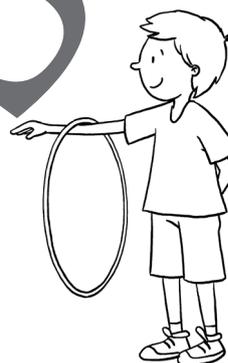
... er am Boden liegt?



... du ihn neben dir hältst?



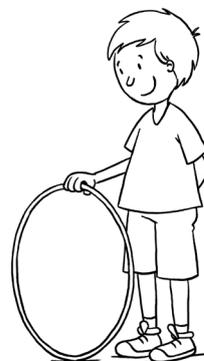
... du ihn mit zwei Händen festhältst?



... du ihn über deinen Arm hängst?



... du ihn über ein Bein hängst?



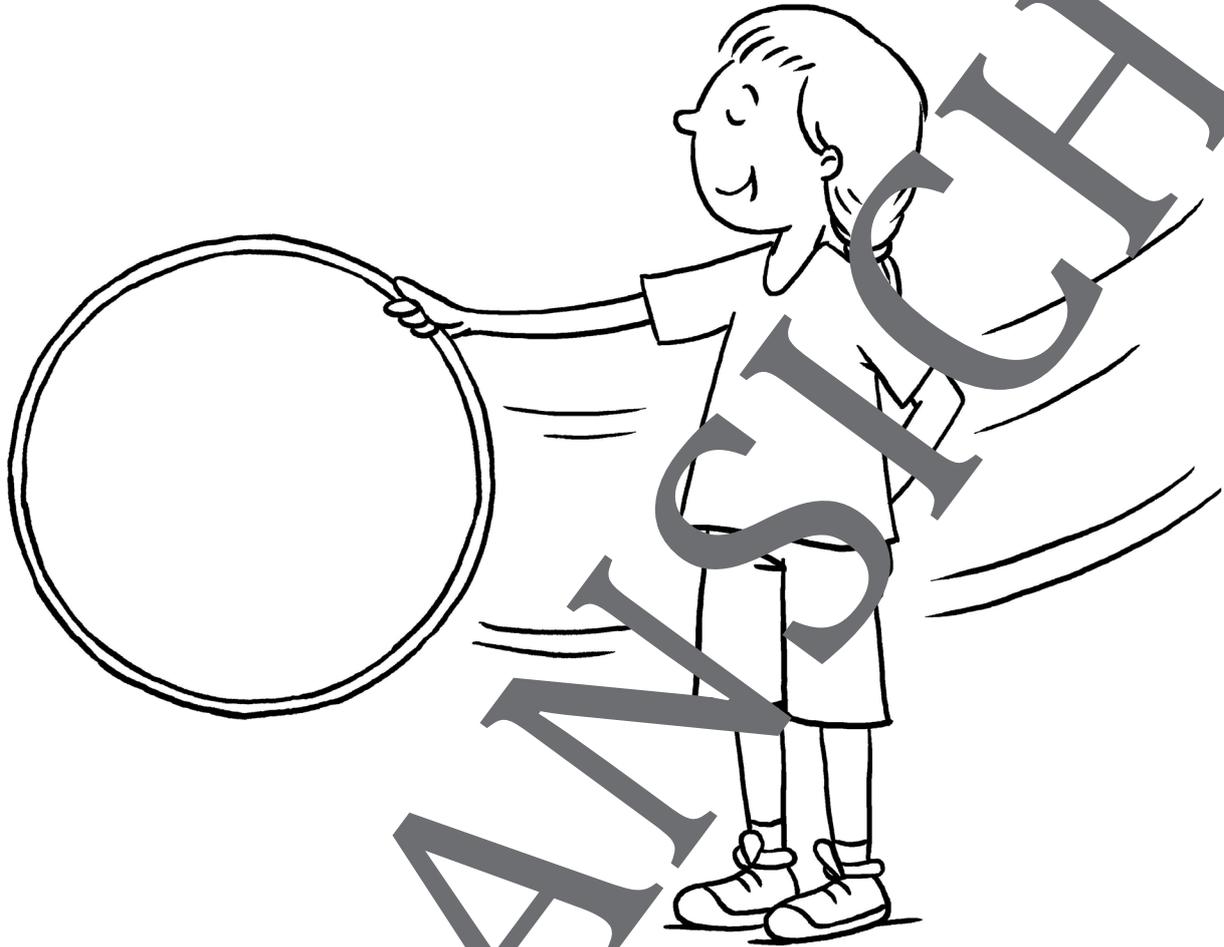
... du ihn vor dir aufstellst?

Bewegungskünste mit Reifen

III 3

Station 2

Schwingen



Schwingt den Reifen mit einer Hand neben euch vor und zurück.
 Wechselt in einiger Zeit die Hand.



Probier es doch mal!

... den Reifen mit beiden Händen zu fassen und rechts und links am Körper vorbei zu schwingen.

... während des Schwingens mit den Beinen zu federn.

h. Anke Fröhlich

Reifenkünste zu zweit

VI 4

Station 2

In Bewegung



Stellt euch gegenüber auf. Ein Kind läuft zum anderen und rollt dabei den Reifen neben sich her.



Probiert doch mal, ...

... durch die Halle zu laufen und den Reifen zwischen euch zu rollen.

... euch beim Laufen immer wieder die Hände durch den Reifen oder über dem Reifen zu schütteln.

Abb. Anke Fron...

Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online
14 Tage lang kostenlos!

www.raabits.de

