

### III.31

#### Turnen und Gymnastik

## Den Rücken stärken – Spielerische funktionelle Gymnastik

David Senf, Thea Gotthardt, Loreen Schlesinger



© RAABE 2024

© Srdjan Pav / E+ / Getty Images Plus

Ein gesunder und kräftiger Rücken ist von großer Bedeutung, egal, ob im Alltag oder beim Sport, ob für Alt oder Jung. Mit bekannten Spiel- und Sportgeräten können neue Impulse gesetzt und die Freude der Schülerinnen und Schüler an der funktionellen Gymnastik gesteigert werden. So dienen zum Beispiel Bewegungsgeschichten oder fantasievollen Begleitungen der Übungen mit dem Sitzball und mithilfe von Rollbrettern und Tempomaten, wenn spielerisch die Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt werden.

#### KOMPETENZPROFIL

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Klassenstufen:        | 1 bis 4   |
| Dauer:                | ca. 3 Unterrichtsstunden  |
| Kompetenzen:          | den eigenen Körper wahrnehmen, Spannung und Entspannung erleben, die Bedeutung funktioneller Übungen kennenlernen |
| Thematische Bereiche: | Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, funktionelle Gymnastik   |
| Medien:               | Übungskarten, Bewegungsgeschichten, Anleitungen   |

## Übungen mit dem Rollbrett

**Benötigtes Material:** 1 Rollbrett und 1 kleiner Ball (z. B. Gymnastikball) pro Kind



### Hinweise:

- Die SuS sollten vorab einen Rollbrett-Führerschein gemacht haben, um sich sicher mit dem Rollbrett zu bewegen.
- Keine weite Kleidung tragen, lange Haare zusammenbinden.
- Nicht genutzte Rollbretter immer umgedreht hinlegen.
- Es ist verboten, auf dem Rollbrett zu stehen.

**Organisation:** Die SuS werden in Teams eingeteilt. Es geht jedoch nicht um Schnelligkeit oder Wettkampf, sondern um das Erleben von Körperspannung. Durch den Einsatz des Balls ist es notwendig, entsprechende Körperpartien anzuspannen. Am Ende reflektieren die SuS die Übungen hinsichtlich Spaßfaktor und Anstrengung.

### Übungen:



Fahren in Bauchlage mit dem Ball zwischen den Knien und gestreckten Beinen. Mit den Armen seitlich anschieben.

(Kräftigung der Rücken- und Gesäßmuskulatur)



Fahren im Sitz mit dem Ball zwischen den Füßen und leicht gebeugten Knien. Die Füße anheben, mit den Händen seitlich anschieben.

(Kräftigung der Bauchmuskulatur)

## Übungen mit Teppichfliesen

M 2

**Benötigtes Material:** 2 Teppichfliesen pro Kind, 1 Springseil pro Paar

**Organisation:** Die SuS bilden nun Paare und führen die folgenden Übungen zu zweit durch. Am Ende reflektieren die SuS die Übungen hinsichtlich Spaßfaktor und Anstrengung.

**Übungen:**



„Schubhilfe“: Auf einer Fliese sitzend die Beine anheben, die Arme waagrecht seitlich der Beine ausstrecken, Bauchmuskulatur anspannen. Die Partnerin schiebt am oberen Rücken an.




„Zughilfe“: Auf einer Fliese sitzend die Beine anheben, die Hände in den Knien anlegen, Bauchmuskulatur anspannen. Der Partner zieht an den Füßen.

(Kräftigung der Rumpf- und Schultermuskulatur)



„Wasserski“: Mit leicht gebeugten Knien auf einer Fliese stehen und ein Ende des Springseils umfassen. Die Partnerin zieht am anderen Ende des Seils.

 Langsam beginnen und niemals plötzlich die Seilspannung auflösen. Vorsicht in der Kurve!



## Bewegungsgeschichte „Auf Seefahrt“

VI 4

Ahoi, Matrosinnen und Matrosen! Heute ist ein besonderer Tag, denn wir fahren gemeinsam auf das große, weite Meer hinaus. Deshalb gilt ab jetzt: Alle Landratten einschiffen und willkommen auf unserem Schiff „Black Betty“!

Ich bin Kapitän:in ... (Name der Lehrkraft). Gemeinsam wollen wir in See stechen und Abenteuer erleben. Doch dazu muss die Black Betty zuerst ins Wasser gleiten, also in Seemannssprache „auslaufen“.

### Übung 1

**Ziel:** Stabilisierung und Balance/Haltung bewahren

**Ausführung:**

- Bäuchlings über den Ball rollen und Körperspannung halten, Po anspannen.
- Die Hände werden seitlich aufgesetzt und halten die Balance.

Wir erreichen die letzten paar Meter. Aber Achtung, vor uns befindet sich eine Brücke, unter der wir hindurchmüssen.

### Übung 2

**Ziel:** Beugen im Halswirbelbereich

**Ausführung:**

- Füße vorwärtsschieben, sodass die Füße über den Ball nach unten gleiten.
- Po anspannen und Becken anheben (der Körper sollte vom Schulterbereich bis zu den Knien eine Linie bilden).



# 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](http://www.raabits.de)

