

# Eine wackelige Angelegenheit – der Therapiekreisel im Sportunterricht

Ferdinand Falkenberg, Miesbach

Illustrationen: Bettina Weyland, Wallerfangen

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Zeit</b>          | 4 Doppelstunden (4 x 80 Minuten)  |
| <b>Niveau</b>        | alle Klassenstufen  |
| <b>Ort</b>           | Turnhalle, Freigelände, Schwimmbad  |
| <b>Ziele</b>         | den Therapiekreisel als Sportgerät kennenlernen, die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten verbessern  |
| <b>Kompetenzen</b>   | Vereinbarungen und Regeln einhalten, verändern und gestalten, sich verständigen und kooperieren, Leistungsbeurteilung und individuelles Können steigern |
| <b>Vorkenntnisse</b> | für die 4. Doppelstunde: sicheres Schwimmen   |

## Allgemeine Hinweise

Der Therapiekreisel ist hauptsächlich aus der Therapie in der Krankengymnastik bekannt. Die Verwendung im Sportunterricht ist weniger gebräuchlich, bzw. wird nur, wenn er in der Turnhalle vorhanden ist, hauptsächlich zur Balanceschulung eingesetzt. In diesem Unterrichtsvorhaben werden die vielfältigen Möglichkeiten, die sich abseits der Balanceschulung ergeben, aufgezeigt.

## Praktische Tipps

Wenn möglich sollte beim Einsatz des Therapiekreisels in der Turnhalle eine Gummimatte o. Ä. als Unterlage benutzt werden, um ein Verletzungsrisiko zu vermeiden.

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

In der ersten Stunde werden die Schüler mithilfe verschiedener Spiele an den Umgang mit dem Therapiekreisel herangeführt. Es sind einfach durchzuführende Spiele, die neben den konditionellen und koordinativen Fähigkeiten auch die Freude am Bewegen mit und auf dem Therapiekreisel fördern.

In der zweiten Stunde werden in einem Stationstraining die koordinativen Fähigkeiten (Differenzierung, Orientierung, Gleichgewicht und Reaktion) trainiert. Jede Stationskarte beinhaltet eine Differenzierung, sodass auf verschiedenen Niveaus geübt werden kann. Die Schüler reflektieren am Ende ihre Leistung.

In der dritten Stunde wird die Anwendung des Therapiekreisels im Schwimmbad näher beleuchtet.

## Literatur

**Diederley, Hartmut und Gallinat, Hans-Jochen:** Spielen mit dem Therapiekreisel. Thieme-Verlag, Grasleben 1990.

Ein dünnes Heft, das über den Sport Thieme-Versand zu beziehen ist. Vor allem die Übungen zum Einsatz des Therapiekreisels im Schwimmbad sind sehr hilfreich.

|                     |  |  |
|---------------------|--|--|
| <b>M 2</b>          | <b>Kreisel-Fußballpass</b><br>(Differenzierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit)  | <b>Übung</b>   |
| <b>Material</b>     | 1 Kreisel, 1 Fußball   |  |
| <b>Beschreibung</b> | Partner A steht auf dem Kreisel, Partner B wirft ihm den Fußball im Abstand von 2–3 Metern zu. Partner A passt ihn mit dem Fuß zurück. |  |
| <b>Variationen</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wechselt den Fuß.</li> <li>– Macht Kopfbälle statt Pässe mit dem Fuß.</li> </ul>              |  |
| <b>Tipp</b>         | Spielt mit der Innenseite des Fußes.   |  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>M 3</b>  | <b>Abwerfen</b><br>(Gleichgewichtsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit)  | <b>Übung</b>   |
| <b>Material</b>   | 1 Kreisel, 1 Softball  |  |
| <b>Beschreibung</b>   | Partner A steht auf dem Kreisel, Partner B versucht, ihn aus einer Entfernung von ca. 3 Metern abzuwerfen und ihn dabei auf dem Kreisel zu „schießen“. Wechselt dann die Rollen. |  |
| <b>Beachte</b>  | Partner B darf den Ball abwehren oder fangen.  |  |
| <b>Variation</b>  | Partner B muss auf einem Bein balancieren.   |  |
|  | Keine Würfe auf Schritt- oder Kopfhöhe!  |  |

**M 4****Hin und Her**

(Gleichgewichts- und Differenzierungsfähigkeit)

**Übung****Material**

3 Gymnastikstäbe, 2 Kreisel

**Tipp**

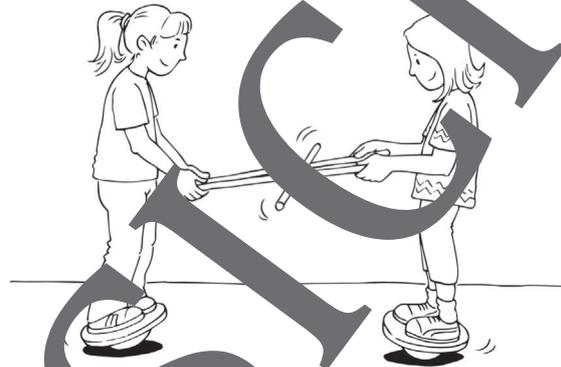
Probiert die Übungen zunächst ohne Kreisel aus.

**Beschreibung**

Lasst den Stab auf den beiden Gymnastikstäben hin und her rollen, ohne vom Kreisel abzusteigen.

**Variationen**

- Versucht, auf einem Bein zu stehen.
- Ein Schüler schließt die Augen, der Partner gibt Kommandos.

**M 5****Basketballpass auf dem Kreisel**

(Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit)

**Übung****Material**

2 Kreisel, 2 Basketballbälle

**Beschreibung**

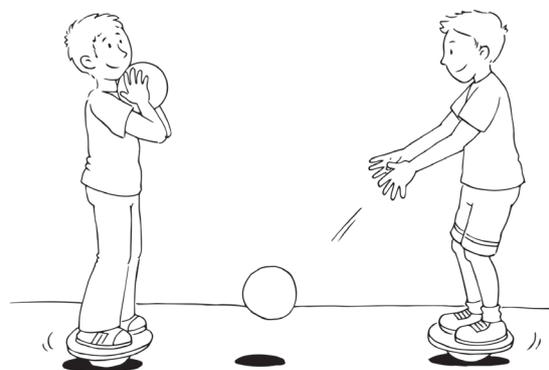
Die Partner stehen sich auf Kreiseln im Abstand von ca. 3 Metern gegenüber und passen sich die Basketballbälle zu: Partner A führt einen Brustpass, Partner B einen Bodenpass aus. Wechselt nach einer Zeit die Rollen.

**Variationen**

- Versucht, auf einem Bein zu stehen.
- Versucht, vor dem Fangen in die Hände zu klatschen.

**Tipp**

Einigt euch auf Kommandos.



**M 6****Übergabe**

(Gleichgewichtsfähigkeit)

**Übung****Material**2 Kreisel,  
1 Softball**Beschreibung**

Stellt euch hintereinander im Abstand von 40–50 Zentimetern auf die Kreisel. Partner A übergibt den Softball über den Kopf nach vorn, Partner B gibt ihn durch die Beine hindurch nach hinten zurück.

**Variationen**

- Führt die Übung mit geschlossenen Augen durch.
- Wechselt die Richtung.

**M 7****Zielwurf**

(Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit)

**Übung****Material**

5 Reifen, mehrere Bierdeckel, 2 Kreisel

**Beschreibung**

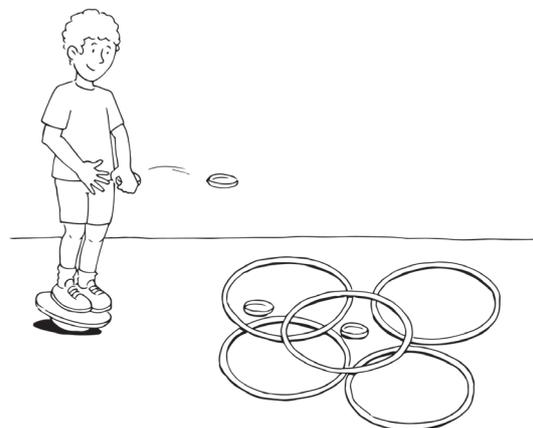
Die Reifen werden überlappend auf den Boden gelegt und die Kreisel im Abstand von ca. 2–3 Metern zu den Reifen aufgestellt. Versucht nun, auf einem Kreisel stehend, die Bierdeckel so zu werfen, dass sie in den Zwischenräumen landen.

**Variation**

Versucht, auf einem Bein zu stehen und zu werfen.

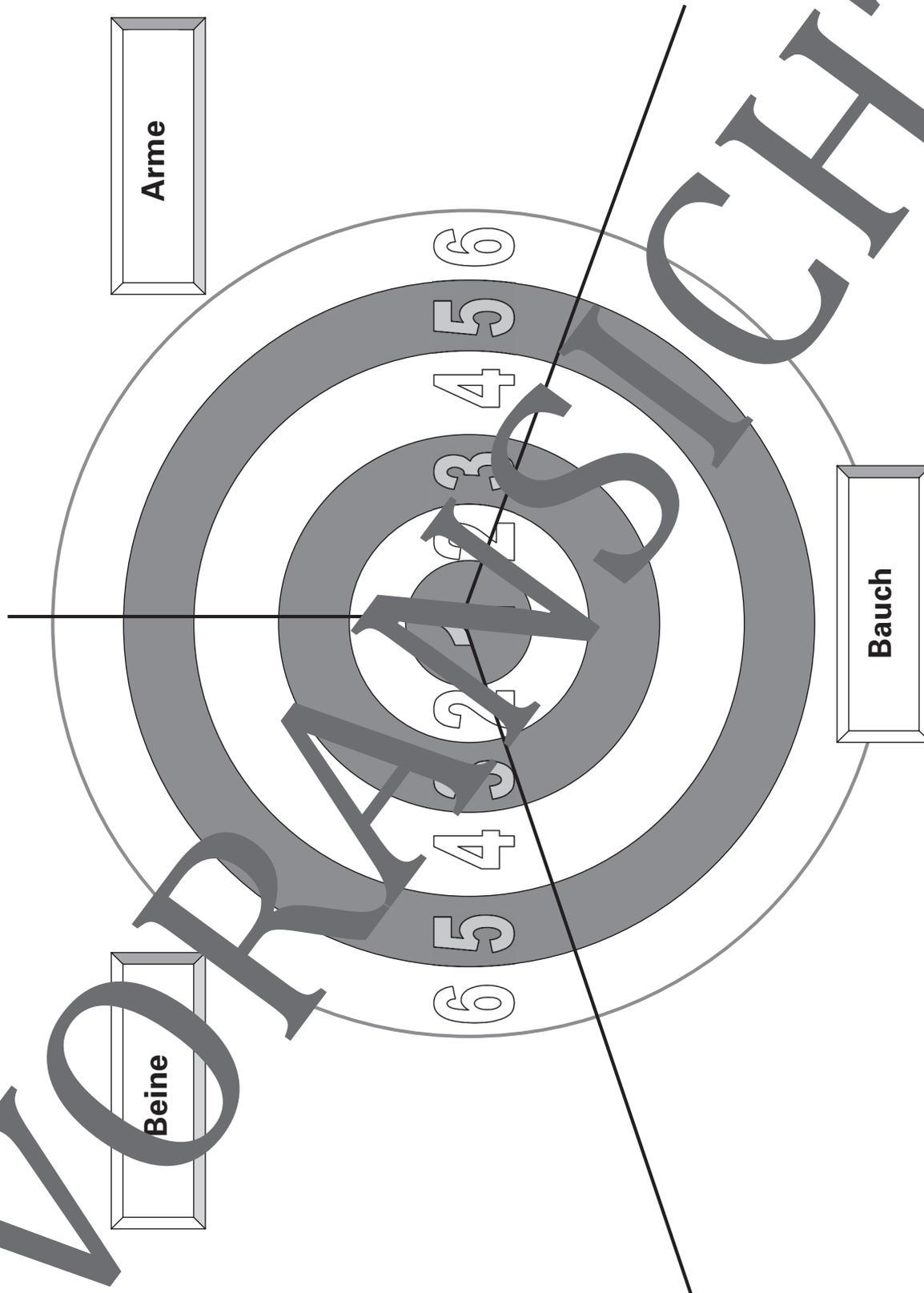
**Beachtet**

In den äußeren Bereichen gibt es 3 Punkte, in den Zwischenräumen 5 Punkte und in der Mitte 10 Punkte.



Feedback-Zielscheibe

M 8



# 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)

