

Gummitwist meets Handgerät – Gambol Jump mit Ball kombiniert

Christina Gscheidl, Eichstätt

Illustrationen: Oliver Eger, Langerringen

Zeit	4 Doppelstunden (4 x 80 Minuten)
Niveau	Anfänger und Fortgeschrittene, Klassen 7–12
Ort	Turnhalle
Ziele	Grundfertigkeiten im Gummitwist, beim Gambol Jump und in der Gymnastik mit Handgerät kennenlernen; eine Choreografie gestalten
Kompetenzen	sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten, das Leisten erkennen

Fachliche Hinweise

Die Rhythmische Sportgymnastik

Die Gymnastik mit Handgerät hat sich aus der Rhythmischen Sportgymnastik (RSG) entwickelt. Die RSG hat ihren Ursprung in der Sowjetunion, wo 1947 erste Schauwettbewerbsevents stattfanden. Im Laufe der Zeit entwickelte die noch recht junge Sportart unter der Bezeichnung „Künstlerische Gymnastik“ ihr eigenes Anforderungsprofil und machte hohe Ansprüche an die Bewegungsqualität, die Ausdrucksstärke und musikaladäquate Interpretation deutlich. Entscheidende Impulse für eine weltweite Verbreitung gingen 1967 vom Internationalen Turnerbund, der Fédération Internationale de Gymnastique (FIG), aus und es wurden die ersten Weltmeisterschaften ausgetragen. Seit 1984 zählt die Rhythmische Sportgymnastik zu den olympischen Disziplinen der Frauen.

Bewertungskriterien bei Wettkämpfen

Bei Meisterschaften finden Wettkämpfe in zwei Disziplinen Einzel und Gruppen statt. Dafür werden selbst erstellte Übungskombinationen mit Handgeräten auf Musik vorgetragen. Zu den Handgeräten im Wettkampfprogramm zählen Ball, Reifen, Ball, Keulen und Band (vgl. Schwabowski, Brzank & Nicklas 2010, S. 9).

Die Bewertung einer Kür erfolgt nach einer differenzierten Punktwertung unter Berücksichtigung eines kompositorischen Wertes und eines Ausführungswertes. Der kompositorische Wert umfasst Pflichtenanforderungen. Bei den Gruppenübungen sind dies Schwierigkeiten (Wechsel, Körper- und Gerätetechniken), Tanz-Übungs-kombinationen, dynamische Elemente mit Rotation und Wurf sowie Elemente der Zusammenarbeit. Der Ausführungswert umfasst einen artistischen (Musikalität, Ausdruck, Synchronität) und einen technischen Bereich (Körper- und Gerätetechniken).

Der Ball als Handgerät

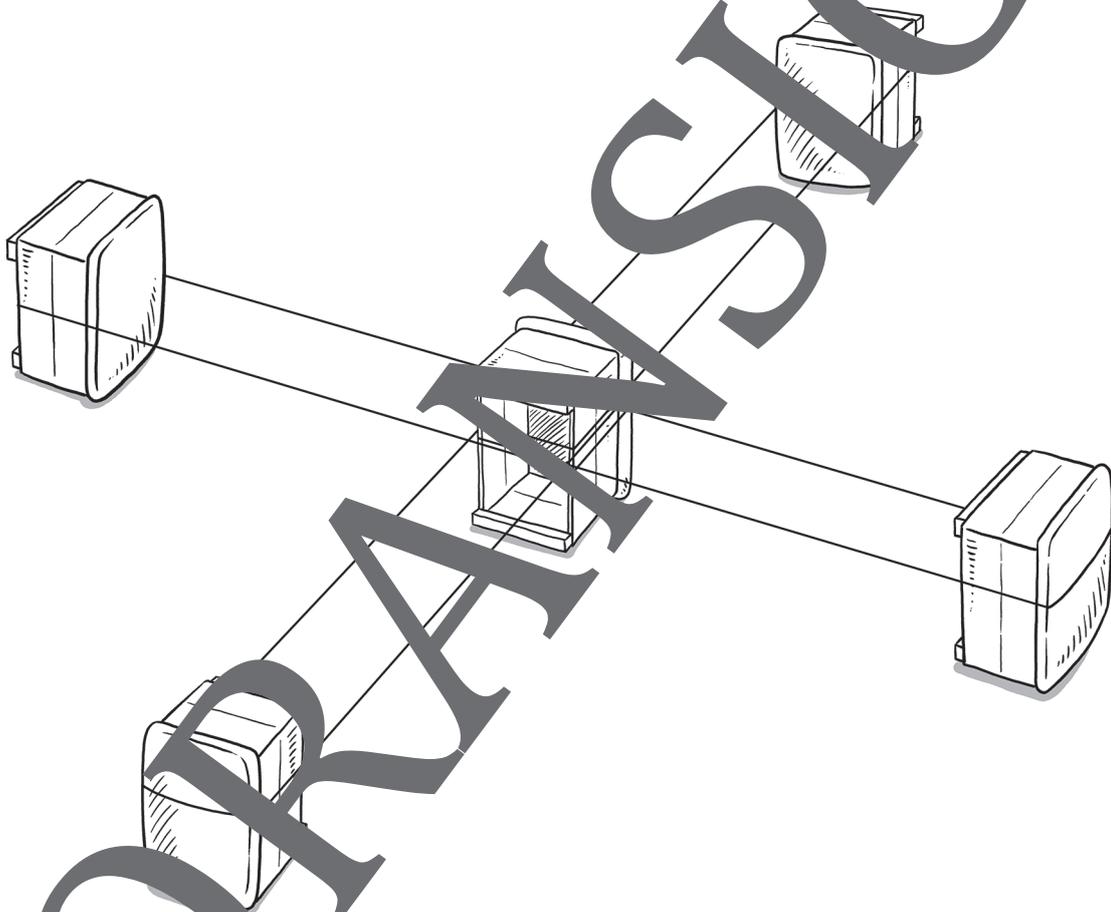
Beim Ball werden die Grundtechniken Prellen, Werfen und Fangen, Rollen und Balancieren sowie Führen unterrichtet. Beim Prellen drückt die leicht geöffnete Hand den Ball zu Boden (nicht Schlagen!). Das Werfen wird durch eine Ganzkörperstreckung unterstützt und erfolgt mit lang gestrecktem Arm. Dabei rollt der Ball aus der Hand, die Fingerspitzen zeigen immer zum Ball. Beim Fangen rollt der Ball nahezu geräuschlos über die Fingerspitzen in die Hand (vgl. Beck & Maiberger 2010, S. 142). Beim Balancieren und Führen liegt der Ball frei auf der Hand oder einem anderen Körperteil. Darf nicht mit den Fingern gekrallt und nicht an den Unterarm angelegt werden. Das Rollen kann am Boden oder am Körper erfolgen. Beim Abrollen des Balls auf den Boden berührt der Handrücken den Boden und die Hand begleitet den Ball möglichst lang. Der Ball darf nicht hüpfen. Beim Aufnehmen rollt der Ball über die Fingerspitzen in die Handfläche. Für das Rollen am Körper muss man dem Ball eine Rollebene bieten. Diese darf keinen Knick haben (vgl. Beck & Maiberger 2010, S. 156).

M 1**Sprunggarten****Aufbauplan****Material**

4 Gummibänder, 5 kleine Kästen

Organisation

Stellt einen Kasten aufrecht in der Mitte und vier weitere im Abstand an den Seiten auf. Spannt die Gummibänder zwischen die Kästen.

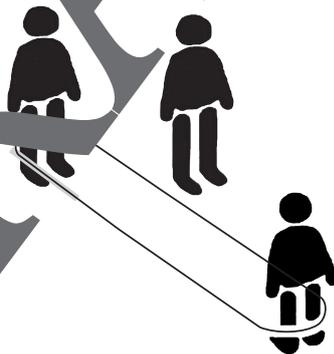


M 2**Gambol Jump****Lernportfolio****Aufgaben**

1. Springt die Kombinationen (M 3: Hexenhaus und M 4: „Ene-mee-e-muh“) nach. Wie können sie variiert werden?
2. Denkt euch selbst 3 Sprungkombinationen aus.
3. Lernt den Gambol Jump kennen:
 - Übt den Basic Jump für die Enders (siehe M 5).
 - Übt den Basic Jump für die Insiders (siehe M 6).
 - Probiert den Basic Jump mit den Enders und Insiders gleichzeitig aus. Tauscht die Rollen, sodass jeder einmal Insider und Enders ist.

Variationen

- Probiert aus, ob ihr den Basic Jump mit zwei Insidern synchron ausführen könnt.
- Überlegt euch passende Armbewegungen zum Basic Jump.
- Führt den Basic Jump aus, während ihr euch gemeinsam im Uhrzeigersinn dreht.
- Bewegungen werden auf Zählzeiten (ZZ) festgelegt und die komplette Musik auf Achter durchgezählt. Überlegt euch acht Achter auf Musik. Wiederholt diese Abfolge mit getauschten Rollen.



M 3

Hexenhaus

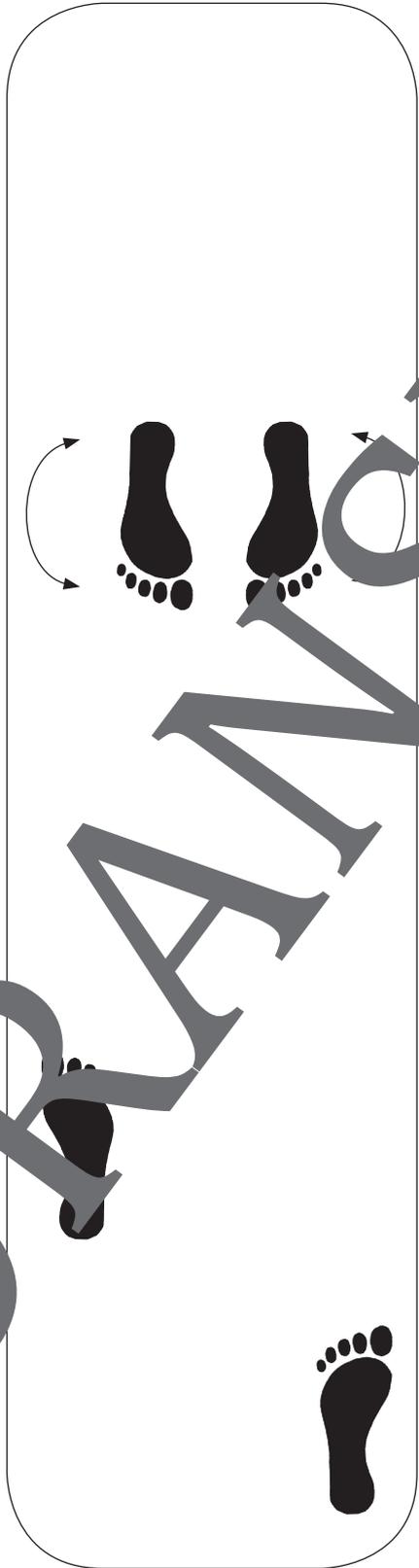
Sprungkombination

5

4

3

2



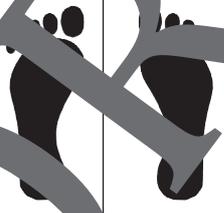
raus (beide Füße
Sprung mit
einer halben
Drehung
zurück)



haus (beide Füße
nehmen das
Band beider
Hälften Drehung mit)



haus



xen-



He-

M 6

Der Basic Jump für die Insiders

Beachtet

Beim Springen ins und aus dem Band immer den jeweils anderen Fuß nach hinten anheben.

Zählzeiten

7, 8

6

5

3, 4

2

1



Ausgangsposition:
links vom Band

Hinweise

Mit links aus dem Band springen und einmal auf der Stelle hüpfen.

Mit rechts ins Band springen.

Mit links ins Band springen.

Mit rechts aus dem Band springen und einmal auf der Stelle hüpfen.

Mit links ins Band springen.

Mit rechts ins Band springen.

M 8

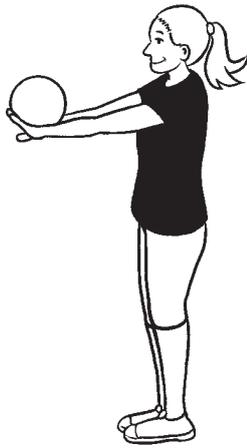
Werfen und Fangen 1

Station 2



Wirf den Ball mit einer Hand hoch und fange ihn in einer Position am Boden wieder auf.

Versuche es auch mit der anderen Hand.



Wirf den Ball mit einer Hand hoch und fange ihn mit der Handrücken wieder auf.

Versuche es auch mit der anderen Hand.



Wirf den Ball mit einer Hand hoch und fange ihn zwischen den Beinen in einer Position am Boden wieder auf.

Versuche es auch mit der anderen Hand.

Beachte

Der Abwurf erfolgt mit gestrecktem Arm.



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

