

I.B.21

Gesundheit und Gemeinschaft

Tierisch fit! – Bewegung auf und mit dem Sitzball

Nach einer Idee von Josef Eimer



© RAABE 2023

© DesignforU / iStock / Getty Images Plus

Der Fit- oder Sitzball fordert die Schülerinnen und Schüler durch seine federnde Wirkung schon von allein zu dynamischen Bewegungen heraus. Verbunden mit Tierarten und deren Bewegungsverhalten werden die Schülerinnen und Schüler dazu angeregt, kreativ zu werden und mit Übungen rund um den großen weichen Ball ihre Fitness zu trainieren und die Rumpfstabilität zu festigen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen/Niveau: 5-7

Dauer: 1 bis 2 Doppelstunden

Kompetenzen: Koordination und Kondition, Fitness, Körperwahrnehmung schulen

Thematische Bereiche: Gesundheit, Koordination, Gleichgewicht, Fitnesstraining

Medien: Übungskarten

Auf einen Blick

1./2. Doppelstunde

Thema:	Tierisch fit!
M 1	Aufgeregte Hühner
M 2	Wälzende Seehunde
M 3	Schaukelnde Schwäne
M 4	Sich reckende Affen
M 5	Flatternde Schmetterlinge
M 6	Wabernde Kraken
M 7	Kreisende Möwen
M 8	Lauernde Krokodile
M 9	Sich räkelnde Katzen
M 10	Auf dem Rücken liegende Käfer
M 11	Hoppelnde Hasen
M 12	Müde Eisbären
M 13	Trippelnde Tausendfüßler
Benötigt:	1 Sitzball pro Person

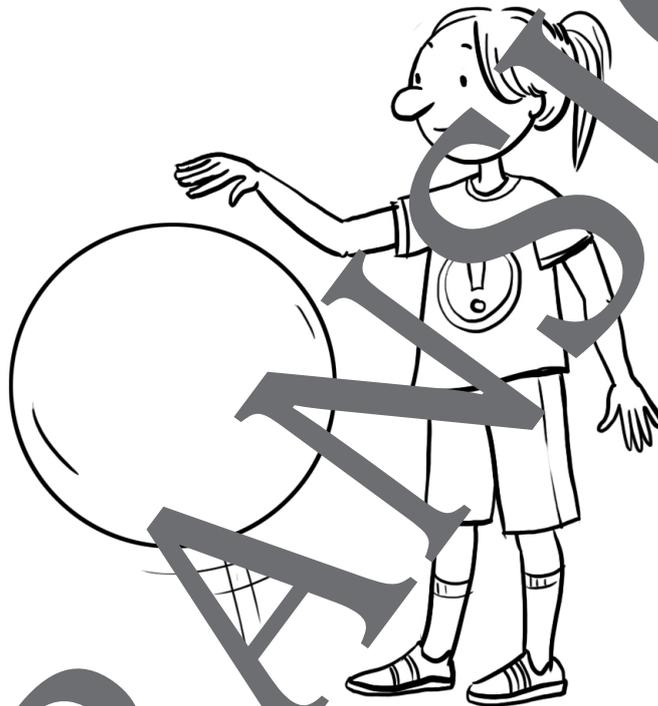
M 1 Aufgeregte Hühner

Auf dem Hühnerhof picken die Hühner vor sich hin.

Aufgabe 1 Geht mit dem Ball durch die Halle, indem ihr ihn prellt. Wechselt die Hände ab.

Auf einmal kommt Unruhe unter den Hühnern auf – ein Fuchs schleicht um das Gelände. Die Hühner laufen aufgeregt auseinander.

Aufgabe 2 Prellt den Ball nun schneller bzw. läuft auch schneller durch die Halle ohne den Ball zu verlieren.



Beachtet

Achtet darauf, dass sich der Ball nicht zu weit vom Körper entfernt und ihr nicht mit anderen Kindern zusammenstößt.

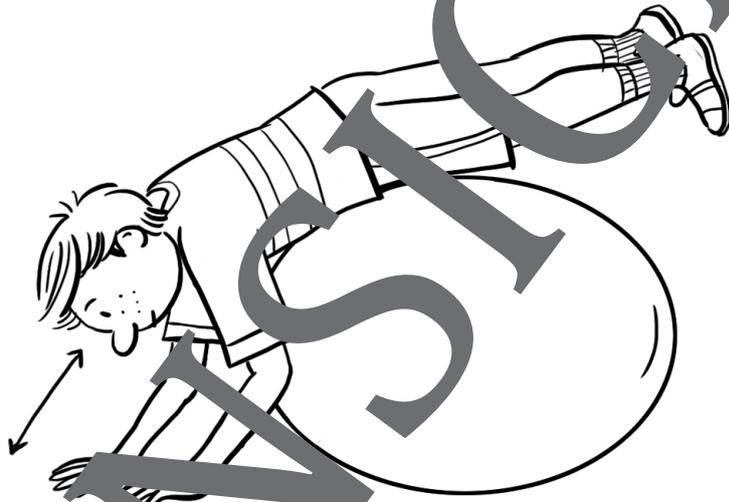
Wälzende Seehunde

M 2

Die Seehunde robben durch den Sand.

Aufgabe

Legt euch bäuchlings über den Ball. Stützt euch mit beiden Händen vorn auf dem Boden ab. Rollt nun so weit nach vorn, dass nur noch eure Beine Kontakt mit dem Ball haben. Beugt und streckt nun abwechselnd die Ellenbogen und führt euer Kinn bis fast zum Boden und wieder nach oben („Liegestütze“).



Beachtet

Rollt nicht zu weit nach vorn und spannt euren ganzen Körper an.

M 13

Trippelnde Tausenfüßler

Aufgabe

Setzt euch alle auf euren Bällen in einen großen Kreis. Fasst euch an den Händen. Nun beginnt eine/r von euch, zuerst den linken, dann den rechten Arm anzuheben und wieder abzusenken und stößt damit eine La-Ola-Welle an, die durch den ganzen Kreis wandert.



Variation

Probiert die La-Ola-Welle auch mal mit den Füßen aus, indem ihr die Füße nacheinander anhebt und wieder setzt.

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de