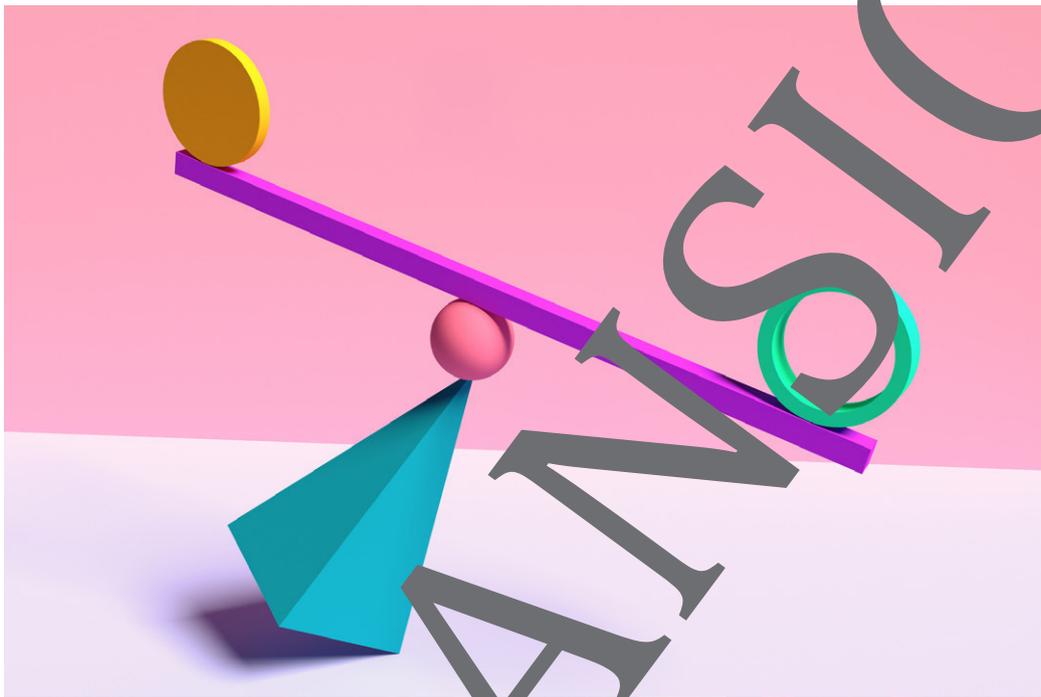


I.54

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Ziemlich wackelig – Gleichgewichtsschulung mit dem Therapiekreisel

Nach einer Idee von Ferdinand Falkenberg
Illustrationen von Bettina Weyland



© RAABE 2023

© Arthur Debat / Moment / Getty Images

Der Therapiekreisel ist hauptsächlich aus der Therapie in der Krankengymnastik bekannt. Die Verwendung im Sportunterricht ist weniger gebräuchlich bzw. wird er, wenn er in der Turnhalle vorhanden ist, hauptsächlich zur Balanceschulung eingesetzt. In dieser Unterrichtseinheit werden weitere Möglichkeiten der Nutzung wie Koordinations- und Fitnessstraining oder Spiele aufgezeigt.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 3 und 4

Dauer: 5 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Körperwahrnehmung und -spannung entwickeln, Gleichgewicht halten, Spielfähigkeit vertiefen

Thematische Bereiche: Koordination, Fitness, Gleichgewichtsschulung

Medien: Übungs- und Stationskarten, Spielbeschreibungen

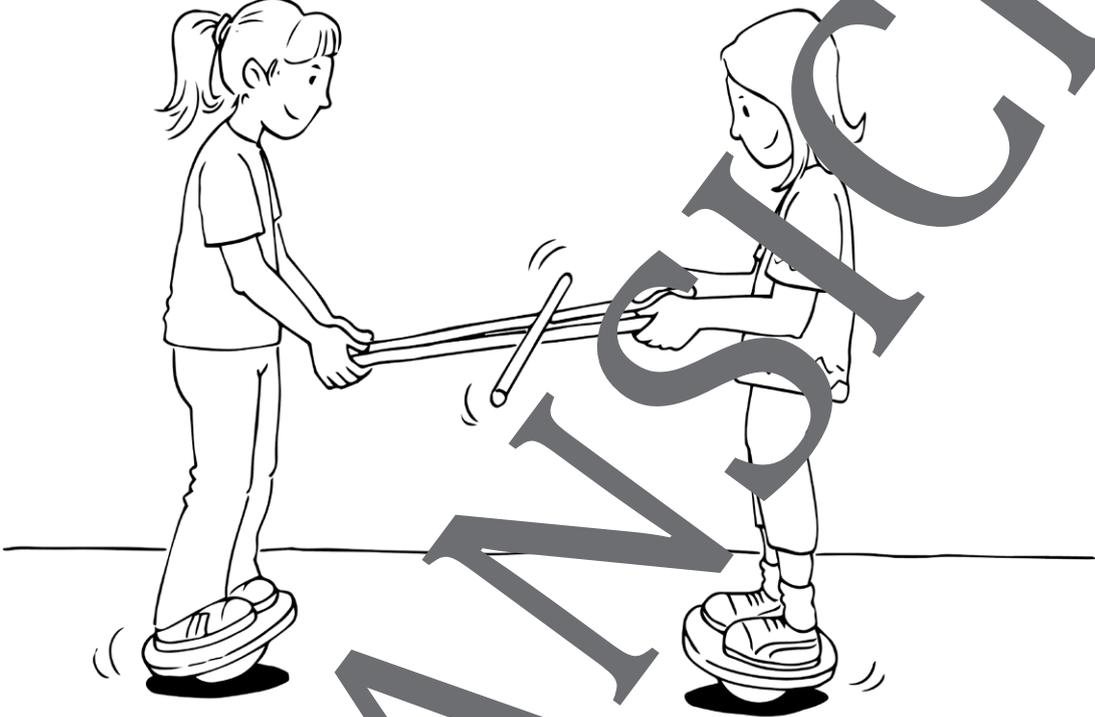
Koordination mit Therapiekreisel

M.

Station 1	Fußballpass
Ihr braucht	1 Wackelkreisel, 1 Fußball pro Paar
 <p>Kind A steht auf dem Kreisel. Kind B wirft ihm den Fußball zu. A soll den Ball mit dem Fuß zurückspielen. Tauscht nach einiger Zeit die Plätze.</p>	
<p> Tip: Spiel den Ball mit der Innenseite des Fußes.</p>	
<p> Probier doch mal, auch mit eurem schwächeren Fuß zu spielen. ... den Ball so zuzuwerfen, dass Kind A den Ball mit dem Kopf zurückspielen kann.</p>	

Koordination mit Therapiekreisel

M 1

Station 3	Stab-Balance
Ihr braucht	2 Wackelkreisel, 3 Stäbe pro Paar
 <p data-bbox="244 1328 1347 1429">Lasst einen Stab auf euren beiden Stäben hin und her rollen, ohne vom Kreisel abzusteigen.</p>	
<p data-bbox="177 1491 1230 1547">👍 Tipp: Probiert die Übungen zunächst ohne Kreisel aus.</p>	
<p data-bbox="177 1603 1390 1816">🔄 Probiert doch mal, auf einem Bein zu stehen. ... dass ein Kind die Augen schließt und dem anderen Kommandos gibt.</p>	

Fitness mit Therapiekreisel

M 2

Übung 1: Clap, clap

Aufgabe: Geht in die Liegestützposition auf die Kreisel. Versucht nun, abwechselnd eure linken und rechten Hände abzuklatschen.



Hinweis: Bauchmuskeln anspannen, Rücken gerade.

Übung 2: Bauch-Shaper

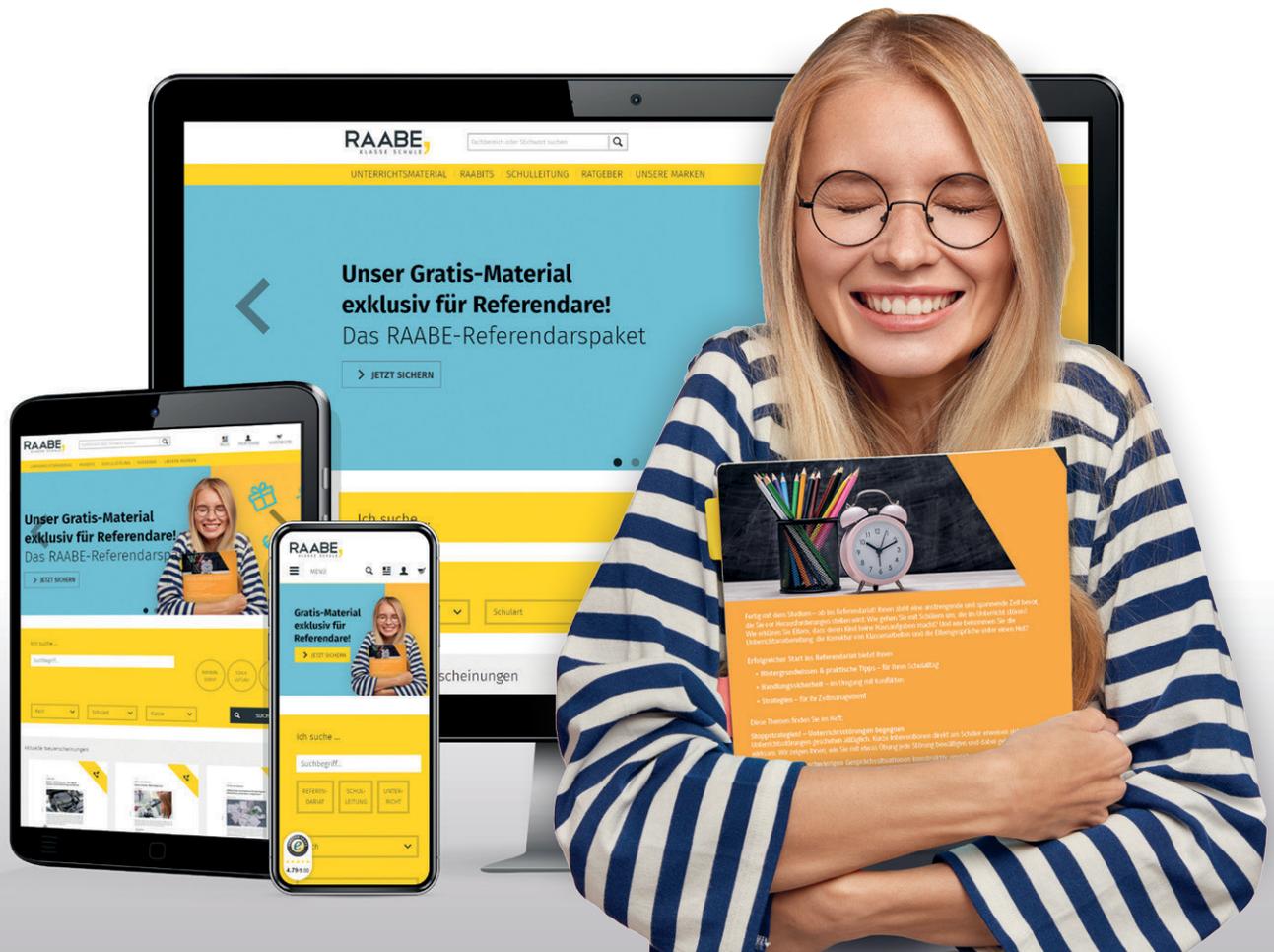
Aufgabe: Setzt euch mit dem Kopf auf den Kreisel und hebt die Beine leicht angewinkelt vom Boden ab. Versucht, so lang wie möglich euer Gleichgewicht zu halten.



Hinweis: Nicht ins Hohlkreuz gehen! Ihr könnt die Arme am Körper anlegen oder seitlich ausstrecken.

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

