

II.41

Spiele mit und ohne Ball

Das Sportspiel Ringtennis kennenlernen – Es läuft rund!

Nach einer Idee von Dr. Michael Bieligg

Illustrationen: Katharina Friedrich und Julia Lenzmann



Das Sportspiel Ringtennis, bei dem ein Gummiring als Sportgerät zum Einsatz kommt, eignet sich nicht nur für die Turnhalle, sondern auch für Flächen im Freien (z. B. Pausenhof, Sportplatz, Wiese usw.) und kann von den Kindern auch in ihrer Freizeit gespielt werden. Das dafür benötigte Material (ein Ring und eine Schnur) ist nicht nur wenig und kostengünstig. Ringtennis ist außerdem mit wenigen und einfachen Regeln spielbar. Die vorliegenden Materialien zeigen zahlreiche Ideen und Übungen auf.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen: 3 und 4

Dauer: ca. 3 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Spielfähigkeit entwickeln und vertiefen; kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen; Orientierung im Raum, Koordination

Thematische Bereiche: Sportspiele, Werfen, Fangen, Spielfähigkeit und -entwicklung

Medien: Anleitungen, Übungs- und Stationskarten

Was mein Ring alles kann

Benötigtes Material: 1–2 Ringe pro Kind

Organisation: Die SuS erkunden zunächst einzeln, was sie mit dem Ring machen können.

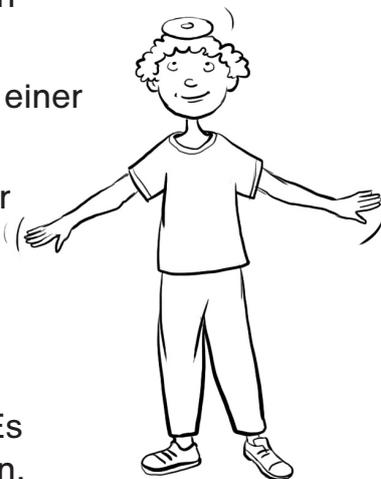
Mögliche Übungen:

Den Ring ...

- ... mit einer Hand über den Boden rollen (Handwechsel).
- ... auf der Stelle hochwerfen und wieder auffangen (mal beidhändig, mal mit einer Hand rechts/links).
- ... nach vorn oben werfen, hinterherlaufen und wieder auffangen.
- ... um die Hüfte kreisen lassen, d. h. von einer Hand in die andere übergeben (Richtungswechsel).
- ... in einer liegenden Acht um die Knie/Knöchel von einer Hand in die andere übergeben.
- ... um die Finger/das Handgelenk kreisen lassen (Hand- und Richtungswechsel). An beiden Händen Kreise kreisen lassen.
- ... um die Zehenspitzen/das Fußgelenk kreisen lassen (ggf. Schuhe ausziehen).
- ... auf dem Kopf/Handteller/-rücken balancieren, von einer Hand auf die andere „springen“ lassen.
- Zwei Ringe gleichzeitig in der Luft halten (entweder mit beiden Händen gleichzeitig hochwerfen oder abwechselnd rechts/links).
- Wer wirft seinen Ring am höchsten/am weitesten?



Hinweise: Die SuS probieren eigene Ideen aus. Es können immer wieder Präsentationsphasen stattfinden, bei denen sich die SuS ihre Ideen gegenseitig vorstellen und nachmachen.



Das Werfen üben

M 3

Station 2	Über Ziele auf dem Boden
Ihr braucht: mehrere Ringe, 3–4 Kegel/Hütchen	
 <p>Versucht, die Ringe über die Kegel zu werfen.</p>	
<p> Probiert doch mal ...</p> <p>... die Entfernung zu verändern.</p> <p>... mal mit beiden Händen, mal nur mit einer Hand zu werfen.</p>	

Abb.: Julia Lenzmann

Die Fangtechnik

IV 4

Die Griffarten



von außen

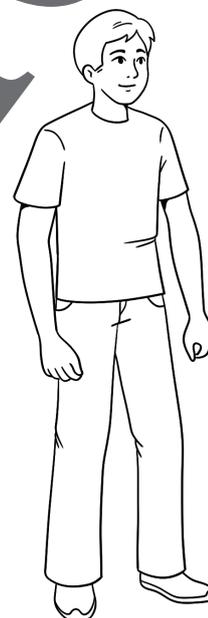


von innen



Hinweise:

Für ein schnelles und variables Bewegen in alle Richtungen ist es ideal, in leichter **Schrittstellung** zu stehen. Das Gewicht liegt auf beiden Beinen.



So kannst du zum Beispiel bei überraschenden und kurz geworfenen Ringen schnell einen **Ausfallschritt** nach vorn oder zu beiden Seiten machen.

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

