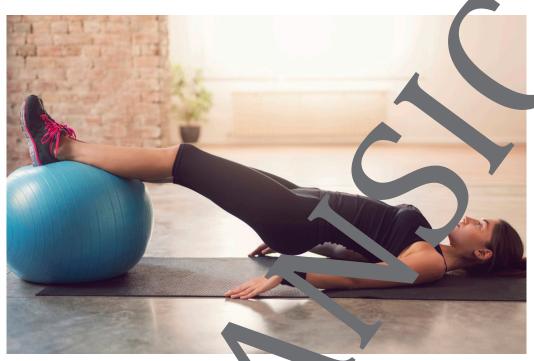
#### Turnen und Gymnastik

## Den Rücken stärken – Spielerische funktionelle Gymnastik

David Senf, Thea Gotthardt, Loreen Schlesinger



Srdjan Pav / E+ / Getty Images Plus

Ein gesunder und kräftiger Rücken ist von große Brueutung zegal, ob im Alltag oder beim Sport, ob für Alt oder Jung. Mit bekannten Spiel- und Spietgeräten können neue Impulse gesetzt und die Freude der Schülerinnen und schute. Der funktion der Gymnastik gesteigert werden. So dienen zum Beispiel Bewegungse schichten der fantasievollen Begleitung der Übungen mit dem Sitzball und mithilfe von Rollbrette. Der Termense zunn spielerisch die Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt werden.

#### KOMPETEN PROFIL

Medien:

Klasse stufe. 1 bi 4

Datter. ca 3 Unterrichtsstunden

Kompetel en: den eigenen Körper wahrnehmen, Spannung und Entspannung

erleben, die Bedeutung funktioneller Übungen kennenlernen

tische Beiche: Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, funktionelle Gymnastik

Übungskarten, Bewegungsgeschichten, Anleitungen

#### Übungen mit dem Rollbrett

Benötigtes Material: 1 Rollbrett und 1 kleiner Ball (z. B. Gymnastikball) Kind



#### Hinweise:

- Die SuS sollten vorab einen Rollbrett-Führerschein gemacht haben, sicher mit dem Rollbrett zu bewegen.
- Keine weite Kleidung tragen, lange Haare zusammenbinden.
- Nicht genutzte Rollbretter immer umgedreht hinlegen,
- Es ist verboten, auf dem Rollbrett zu stehen.

Organisation: Die SuS werden in Teams eingeteilt is gehit, isch nicht um Schnelligkeit oder Wettkampf, sondern um das Erles von Korperspannung. Durch den Einsatz des Balls ist es notwendig entspreche de Körperpartien anzuspannen. Am Ende reflektieren die Su\$ die Übungen n. Spaßfaktor und Anstrengung.

#### Übungen:



Fahre, in Bauchlage mit dem Ball en Knien und gestreckten Beinen. Mit den Armen seitlich a. chieben.

(Kräkigung der Rücken- und säßmuskulatur)



Fahren im Sitz mit dem Ball zwischen den Füßen und leicht gebeugten Knien. Die Füße anheben, mit den Händen seitlich anschieben.

(Kräftigung der Bauchmuskulatur)

#### Übungen mit Teppichfliesen

IVI

Benötigtes Material: 2 Teppichfliesen pro Kind, 1 Springseil pro Paar

Organisation: Die SuS bilden nun Paare und führen die folgenden Übungen zu zweit durch. Am Ende reflektieren die SuS die Übungen hinsichtlich Spafaktor und Anstrengung.

#### Übungen:



"Schubhilfe": Auf e pr Fliese sitzend die Being anheben, die Arme waagrech seitlich der Beine ausstrecken, Ball hmuskulati anspanner Die Pall prin schiebt am oberen Rück an.



"E vahilfe": Auf ohner Fliese sitzend die Brine anheben, die Hände in den anlegen, Bauchmuskulatur anspannen. Der Partner zieht an den Gen.

(Krängung der Rumpf- und Schultermuskulatur)



"Wasserski": Mit leicht gebeugten Knien auf einer Fliese stehen und ein Ende des Springseils umfassen. Die Partnerin zieht am anderen Ende des Seils.

Langsam beginnen und niemals plötzlich die Seilspannung auflösen. Vorsicht in der Kurve!

#### Bewegungsgeschichte "Auf Seefahrt"

IVI -

Ahoi, Matrosinnen und Matrosen! Heute ist ein besonderer Tag, denn van fahren gemeinsam auf das große, weite Meer hinaus. Deshalb gilt ab jetzt:

Alle Landratten einschiffen und willkommen auf unserem Schiff "Bl. Betty"!

Ich bin Kapitän:in ... (Name der Lehrkraft). Gemeinsam wollen /ir in Sestechen und Abenteuer erleben. Doch dazu muss die Black Ben, we st ins Wasser gleiten, also in Seemannssprache "auslaufen".

#### Übung 1

Ziel: Stabilisierung und Balance/Haltung bewahren

#### Ausführung:

- Bäuchlings über den Ball rollen und Körperschnung heren, Po anspannen.
- Die Hände werden seitlich aufgesetzt und nalten die Balan.

Wir erreichen die letzten paar Meter. A' er Acnung, vor ins befindet sich eine Brücke, unter der wir hindurchmüssen.

#### Übung 2

**Ziel:** Beugen im Halswirbelbereich

#### Ausführung:

- Füße vorwärtsschieben, solgss σμε Len über den Ball nach unten gleitet.
- Po anspannen und Becken achreben (der Körper sollte vom Schulterbereich bis zu den Knien eine Linie bilden).





# 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
- Oidaktisch-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

