

I.B.21

Gesundheit und Gemeinschaft

Tierisch fit! – Bewegung auf und mit dem Sitzball

Nach einer Idee von Josef Eimer



© Designford / 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

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.

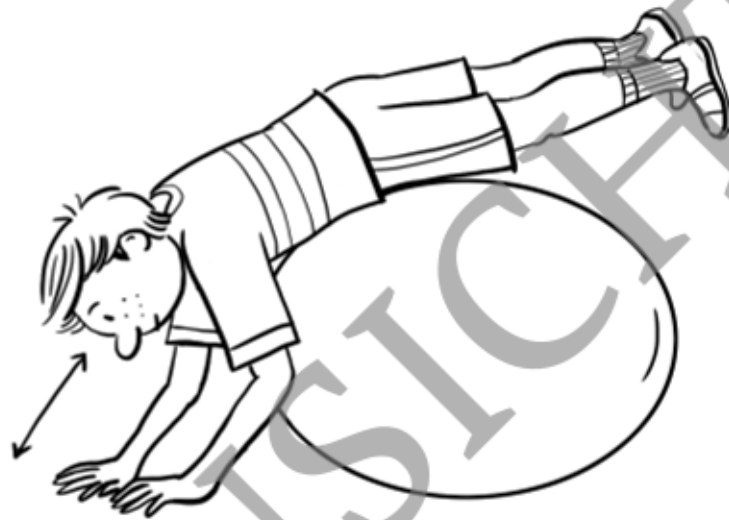
Wälzende Seehunde

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 absetzt.