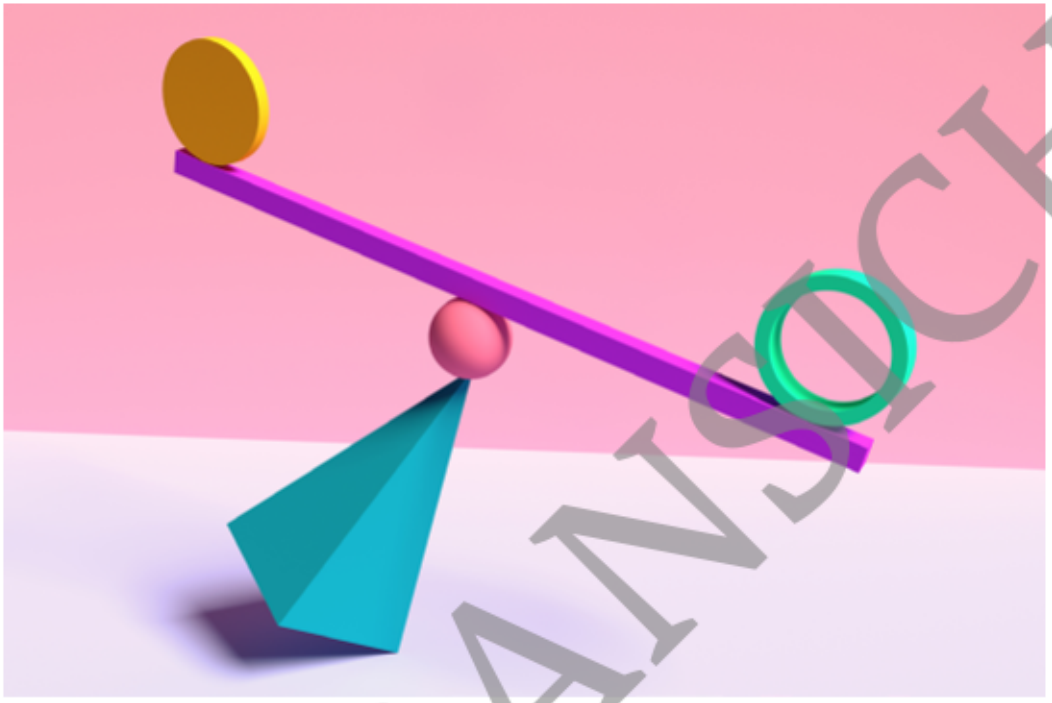
Grundlegende Bewegungserfahrungen

Ziemlich wackelig – Gleichgewichtsschulung mit dem Therapiekreisel

Nach einer Idee von Ferdinand Falkenberg
Illustrationen von Bettina Weyland



© 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 Fitnesstraining oder Spiele aufgezeigt.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	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

© RAABE 2023

VORANSICHT

Auf einen Blick

Legende:
L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler

	Alternative/Differenzierung		Sicherheitshinweise
	Gespräch		Hinweis/Tipp

1./2. Stunde

Thema: Koordinationsschulung mit dem Therapiekreisel

Einstieg: Kennenlernen des Sportgeräts: L stellt das Thema vor und bespricht mit den SuS die Regeln im Umgang mit dem Therapiekreisel (TK):

- Der TK sollte nur auf kleinen Gummimatten als Unterlagen benutzt werden, da er sonst zu einem „Geschoss" werden und andere verletzen kann.
- Der TK wird nicht geworfen!
- Es wird weder auf den Therapiekreisel noch auf ihm gesprungen!

„Kreisel-Reise": Die TK werden in der Turnhalle verteilt. Die SuS bewegen sich (ggf. zu Musik) frei durch den Raum. Bei Musikstopp müssen sie sich auf einen TK stellen und versuchen, bis zum erneuten Musikeinsatz die Balance zu halten.

Die SuS setzen sich (im Schneidersitz) auf den TK, sie stehen auf einem Bein, sie strecken die Arme seitlich oder über den Kopf usw.

Hauptteil:

M 1 **Koordination mit dem Therapiekreisel /** Die SuS führen die Übungen an Stationen durch.

Abschluss: Die SuS berichten von ihren Erfahrungen mit den TK-Übungen.

Benötigt: 1 Therapiekreisel und 1 Unterlage pro Kind, 5 Reifen, mehrere Bierdeckel, 2 Softbälle, 2 Basketbälle, 1 Fußball, 3 Gymnastikstäbe, ggf. Musikanlage

3./4. Stunde

Thema: Fitnesstraining mit dem Therapiekreisel

Einstieg: „Feuer, Wasser, Blitz und Stein": Die SuS laufen mit einem TK durch die Halle. L gibt von Zeit zu Zeit Kommandos:
– „Feuer": Mit TK in die Ecke laufen.
– „Wasser": Den TK über den Kopf halten.
– „Blitz": Sich auf den TK stellen.
– „Stein": Auf dem TK sitzen, ohne den Boden zu berühren.

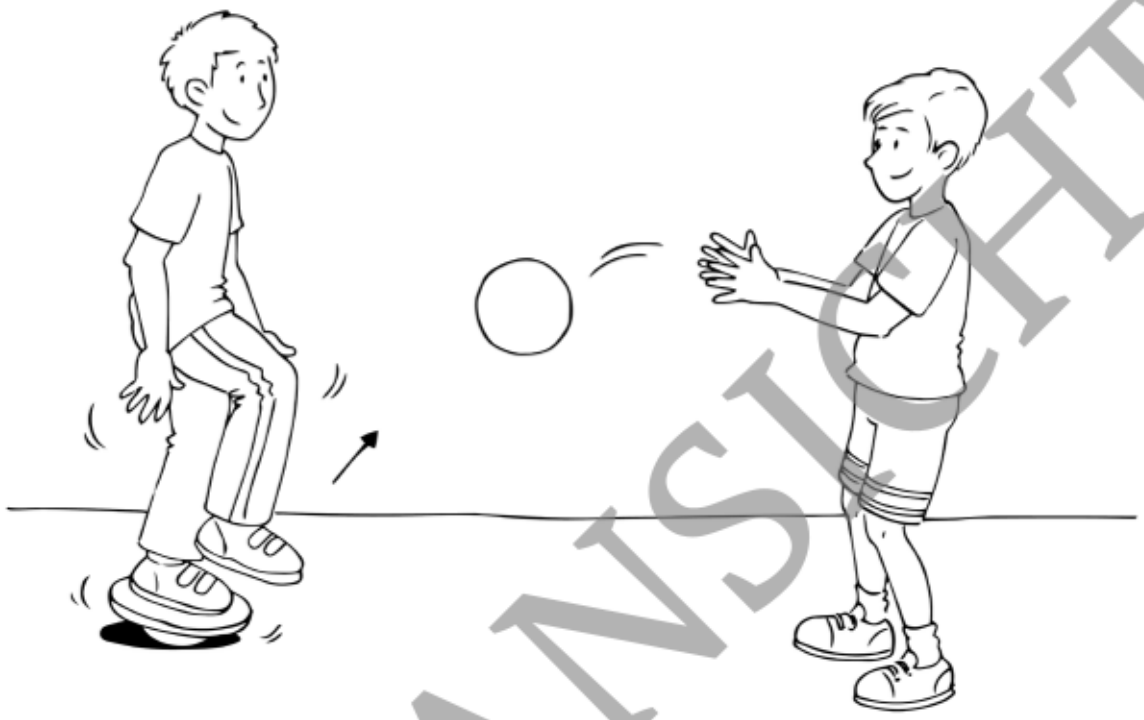
© RAABE 2023

VORANSICHT

Koordination mit Therapiekreisel

M 1

Station 1	**Fußballpass**
Ihr braucht	1 Wackelkreisel, 1 Fußball pro Paar



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.

Tipp: Spielt den Ball mit der Innenseite des Fußes.

Probiert doch mal, ...

... auch mit eurem schwächeren Fuß zu spielen.

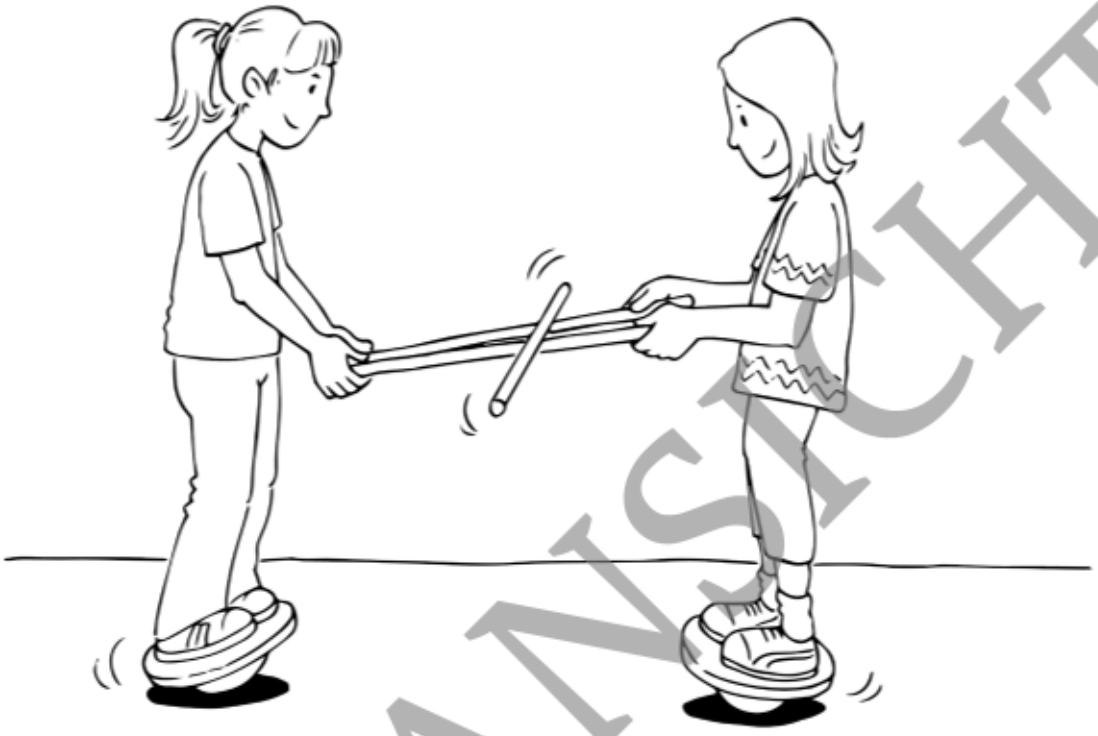
... den Ball so zuzuwerfen, dass Kind A den Ball mit dem Kopf zurückspielen kann.

© RAABE 2023

VORANSICHT

Koordination mit Therapiekreisel M 1

Station 3	Stab-Balance
Ihr braucht	2 Wackelkreisel, 3 Stäbe pro Paar



Lasst einen Stab auf euren beiden Stäben hin und her rollen, ohne vom Kreisel abzusteigen.

Tipp: Probiert die Übungen zunächst ohne Kreisel aus.

Probiert doch mal, ...

... auf einem Bein zu stehen.

... dass ein Kind die Augen schließt und dem anderen Kommandos gibt.

© RAABE 2023

VORANSICHT

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 Po 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.

© RAABE 2023

VORANSICHT