

III.30

Turnen und Gymnastik

Rollen, schwingen, rotieren – Bewegungskünste mit dem Gymnastikreifen

Sandra Kroll-Gabriel

Illustrationen: Anke Fröhlich und Julia Lenzmann



© RAABE 2024

© StockPlanets / E+

Der Reifen ist ein Sportgerät, das mehr kann als im Hula-Hoop um die Hüften zu kreisen. In dieser Unterrichtseinheit entdecken die Schülerinnen und Schüler gerätespezifische Bewegungselemente mit dem Reifen. Nach der kreativen Erprobung werden gezielt einzelne Elemente erlernt und geübt, die abschließend in einer selbst entworfenen Kür zusammengestellt und präsentiert werden.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	1 bis 4
Dauer:	5 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Das eigene Bewegungsrepertoire erweitern, unterschiedliche Gegenstände und Spielgeräte nutzen, Bewegungsfolgen und Kunststücke vorstellen
Thematische Bereiche:	Gymnastik, Kleingeräte, Reifen
Medien:	Übungs- und Stationskarten

Den Reifen erkunden

M 2

Aufgabe: Was kannst du mit dem Reifen machen, wenn ...



... er am Boden liegt?



... du ihn neben dir hältst?



... du ihn mit zwei Händen festhältst?



... du ihn über deinen Arm hängst?



... du ihn über ein Bein hängst?



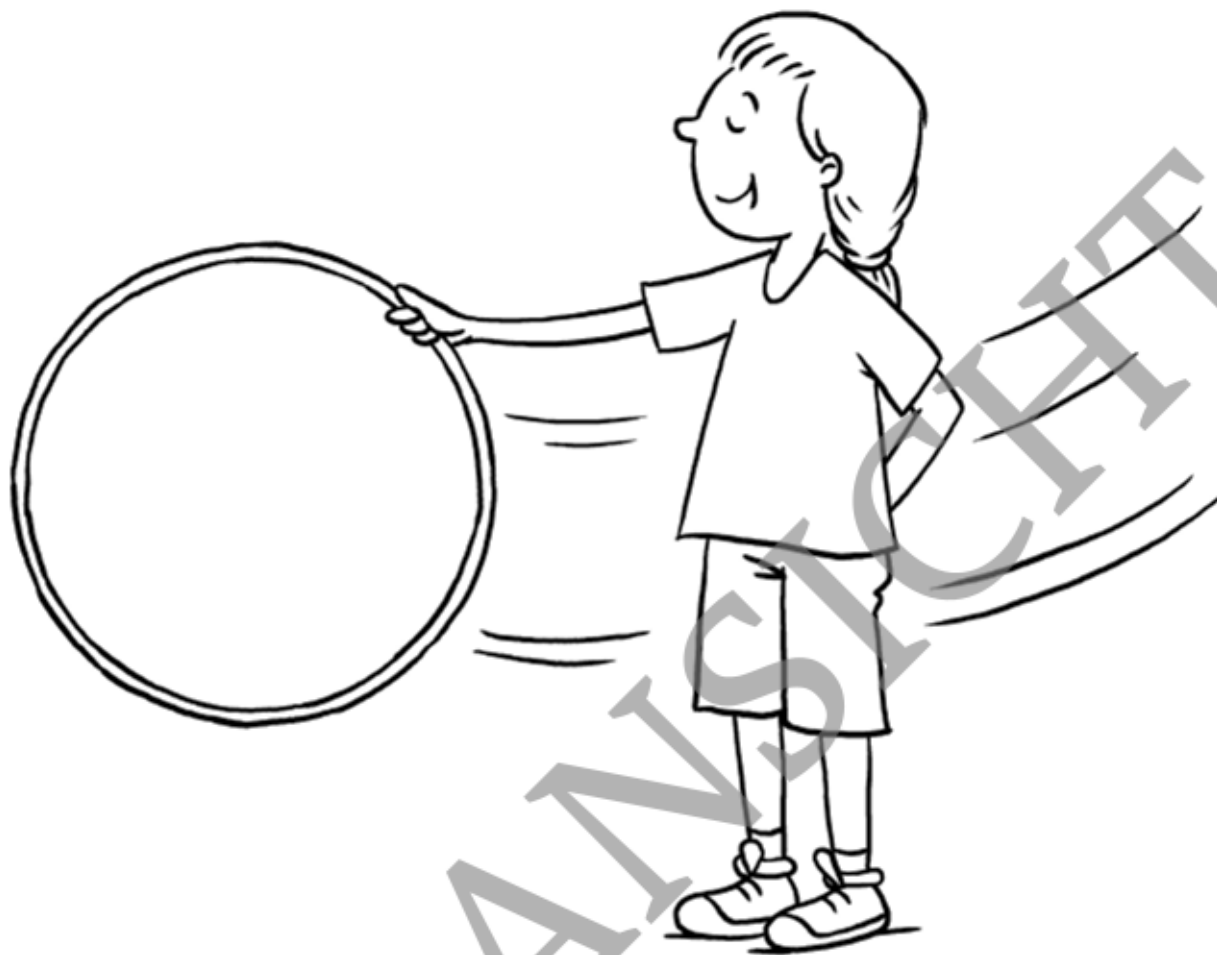
... du ihn vor dir aufstellst?

Bewegungskünste mit Reifen

M 3

Station 2

Schwingen



Schwingt den Reifen mit einer Hand neben euch vor und zurück.
Wechselt nach einiger Zeit die Hand.



Probiert doch mal, ...

... den Reifen mit beiden Händen zu fassen und rechts und links am Körper vorbei zu schwingen.

... während des Schwingens mit den Beinen zu federn.

Abb. Anke Fröhlich

Reifenkünste zu zweit

M 4

Station 2

In Bewegung



Stellt euch gegenüber auf. Ein Kind läuft zum anderen und rollt dabei den Reifen neben sich her.



Probiert doch mal, ...

... durch die Halle zu laufen und den Reifen zwischen euch zu rollen.

... euch beim Laufen immer wieder die Hände durch den Reifen oder über dem Reifen zu schütteln.

Abb. Anke Fröhlich