



12 Waagrecht

Balancieren auf dem Rola-Bola mit der Hilfestellung eines Partners (Einzelstunde)

Ziele/Kompetenzen	Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit
Material	Musik-CD 1, CD-Player, pro Kind je ein Rola-Bola, evtl. rutschfeste Unterlage
Vorbereitung	---
Sicherheitshinweise	Die erste Rola-Bola-Stunde (siehe S. 67 f.) sollte vorweg stattgefunden haben. Sicherheitsregeln besprechen (siehe S. 67).
Tipps und Tricks	---

Stundenverlauf

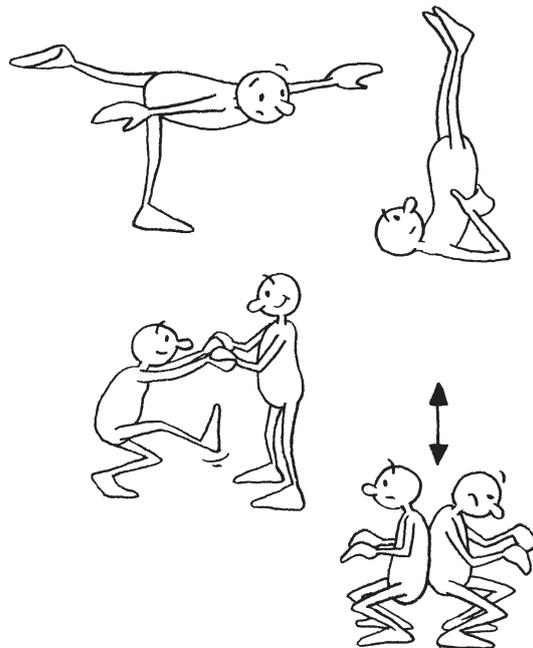
Anfang



Stop and go

Bei diesem Aufwärmspiel laufen die Kinder zur Musik (Musik-CD 1, Track 1–10) durch die Halle. Bei jedem Musikstopp müssen sie eine Bewegungsaufgabe durchführen, zum Beispiel:

- Standwaage
- Kerze
- Einbeinstand-Wippe (Je zwei Kinder stehen sich gegenüber und halten sich an den Händen. Eins der Kinder stellt sich auf ein Bein, geht so in die Hocke und steht wieder auf. Jetzt geht das andere Kind einbeinig in die Hocke usw.)
- Kran (Die Partner stehen Rücken an Rücken und begeben sich so in die Hocke und dann zurück in den Stand.)



Hauptteil

Locker aus den Beinen!

Die Kinder verteilen sich paarweise in der Halle. Dabei muss auf ausreichenden Abstand geachtet werden (mind. 1,50 Meter zu allen Seiten). Zu zweit haben sie je ein Rola-Bola. Das eine Kind steht hinter dem Brett und fixiert mit beiden Händen die Hüfte des Partners auf dem Rola-Bola. So kann das Kind auf dem Rola-Bola seine Arme und Schultern locker lassen und die Ausgleichsbewegungen nur mit den Beinen ausführen. Wechsel!





12 Waagerecht

Blick nach vorn!

Die Kinder sollen versuchen, alleine auf dem Brett zu üben, d. h. ohne Partnerhilfe bzw. Festhalten an der Sprossenwand. Folgende Übungen können sie dabei zum Beispiel ausprobieren:

- „Zähle, wie viele Sekunden du auf dem Brett stehen kannst!“
- „Versuche, die Augen zu schließen!“
- „Unterhalte dich mit einem anderen Kind!“
- „Stellt euch gegenseitig Rechenaufgaben!“



Differenzierung: Unsichere Kinder können natürlich noch an der Sprossenwand üben oder die Hilfe eines Partners in Anspruch nehmen.

Arme und Beine – ein ungleiches Paar

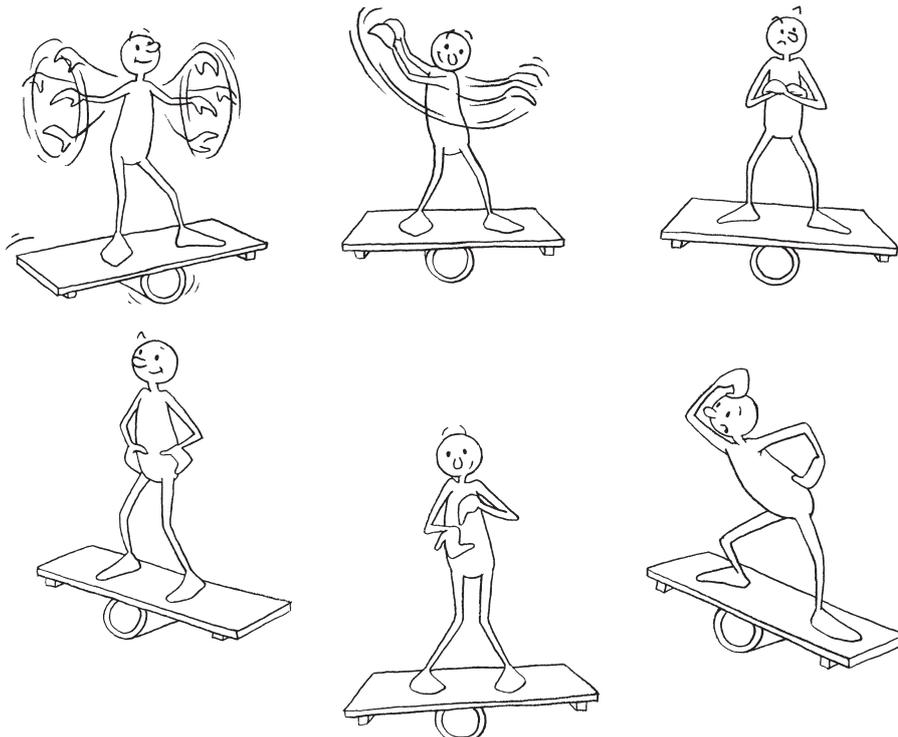
Die Kinder sollen lernen, die Arme unabhängig von den Beinen zu bewegen, um später Kunststücke einüben zu können. Der Lehrer kann Bewegungsideen nennen, zum Beispiel:

- „Denke dir Bewegungen mit den Armen aus!“
- „Mache langsame und schnelle Bewegungen!“
- „Versuche, die Arme vor dem Körper zu verschränken!“
- „Nimm die Hände in die Hüften!“
- „Spiele einem anderen Kind etwas pantomimisch vor!“
- „Denke dir lustige Bewegungen aus!“

Schluss

Reflexion und Abbau

Die Kinder können selbst erfundene Bewegungsformen präsentieren. Anschließend werden die Geräte gemeinsam aufgeräumt.





3 Außer Rand und Band

Kennenlernen des Gymnastikbandes als Sportgerät (Einzelstunde)

Ziele/Kompetenzen	Das Gymnastikband kennenlernen und mit seiner Hilfe Bewegungsformen entdecken, kombinieren und variieren, das Bewegungsrepertoire erweitern und verbessern
Material	Musik-CD 2, Track 1 („Allegro“ aus Antonio Vivaldis „Frühling“), CD-Player, Bewegungskarten, pro Kind 1 Gymnastikband
Vorbereitung	Bewegungskarten vergrößert kopieren und schneiden
Sicherheitshinweise	---
Tipps und Tricks	Sie können die Kinder (in einer weiteren Stunde) auch in Kleingruppen üben lassen. Aufgabe ist dann, eine kleine Improvisation zu entwickeln.

Stundenverlauf

Anfang

Einführung: Die richtige Nutzung des Bandes

Das Gymnastikband und Regeln seiner Benutzung werden vorgestellt:

- Es besteht aus Seide.
- Es ist nur mit einer Sicherheitsnadel am Stab befestigt.
- Es verknotet leicht.
- „Möglichst nicht auf das Band treten!“
- „Wenn das Band nicht in Bewegung ist, wickle es grob auf und nimm es in die Hand; dann kann keiner versehentlich darauftreten!“
- „Löse jeden Knoten direkt wieder, sonst zieht er sich fest!“
- „Wickle das Band am Ende der Stunde sorgfältig auf, wie es dir dein Lehrer gezeigt hat!“



Luftikus

Freies Bewegen und erstes Experimentieren mit dem Band zur Musik (Musik-CD 2, Track 1): „Welche Formen und Bewegungen kannst du mit dem Band in die Luft zeichnen?“ Zur Anregung können Bewegungskarten (siehe S. 120) eingesetzt werden.

Hauptteil

Fliegende Bänder

Die Kinder führen die von ihnen gefundenen Ideen vor. Der Lehrer und die Kinder vergleichen die gezeigten Bewegungen mit den Bewegungskarten. Die entsprechende Karte wird herausgesucht und benannt (siehe S. 120). Anschließend probieren alle Kinder die von den anderen gefundenen Formen aus.



Bändertanz

Alle Kinder bewegen sich nochmals zur Ausgangsmusik (Musik-CD 2, Track 1). Der Lehrer hält eine der Bewegungskarten hoch und ruft den Namen der jeweiligen Figur. Die Kinder versuchen, das Genannte in Bewegung umzusetzen.

Schluss

Knöterich

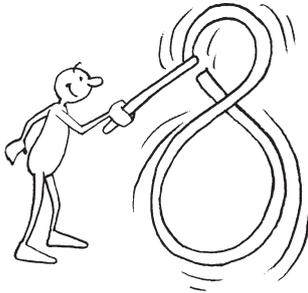
Lösen der Knoten, richtiges Zusammenlegen der Bänder zeigen und üben.



3 Außer Rand und Band

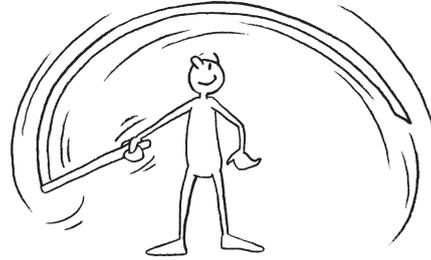
Bewegungskarten für das Gymnastikband

Gymnastikband – Bewegungskarte 1



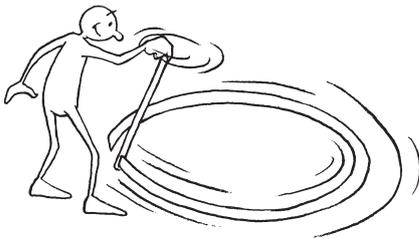
Acht

Gymnastikband – Bewegungskarte 2



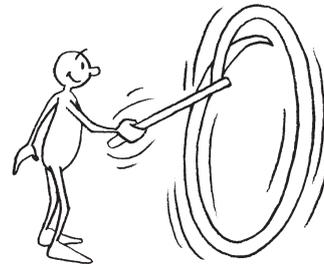
Regenbogen

Gymnastikband – Bewegungskarte 3



Liegender Kreis

Gymnastikband – Bewegungskarte 4



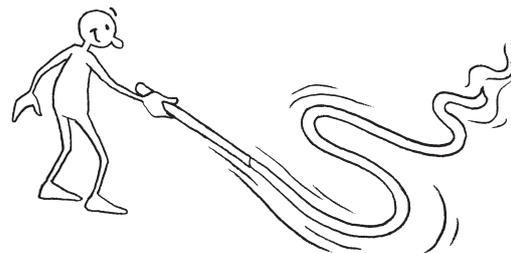
Stehender Kreis
(Körper und Arm strecken!)

Gymnastikband – Bewegungskarte 5



Spirale

Gymnastikband – Bewegungskarte 6



Liegende Schlange

Gymnastikband – Bewegungskarte 7



Stehende Schlange
(Körper und Arm strecken!)

Gymnastikband – Bewegungskarte 8



Wind