

Kreative Übungen mit dem, im und direkt um den Gymnastikreifen

Beispielhaftes Stundenbild unter Beachtung der gesetzlichen Vorgaben zu Covid 19

Organisatorische Voraussetzungen:

- Gruppengröße gemäß der aktuellen Vorgaben
- Betreten, Verlassen der Turnhalle und Umkleidevorgang durch standortbezogene Regelungen
- Der Aktionsraum darf nicht den Sicherheitsabstand von 2,00 m unterschreiten (empfehlenswert 3,00 m)
- Bewegungsräume in der Halle, auf dem Sportplatz, auf dem Schulhof oder im direkten Schulumfeld werden genutzt

Stundenthema: Kreative Übungen mit dem, im und direkt um Gymnastikreifen

Inhaltsfelder: Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung (Inhaltsfeld a)

Bewegungsgestaltung (Inhaltsfeld b)

Bewegungsfelder: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (Bewegungsfeld 1)

Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (Bewegungsfeld 6)

Jahrgangsstufe: alle Altersgruppen

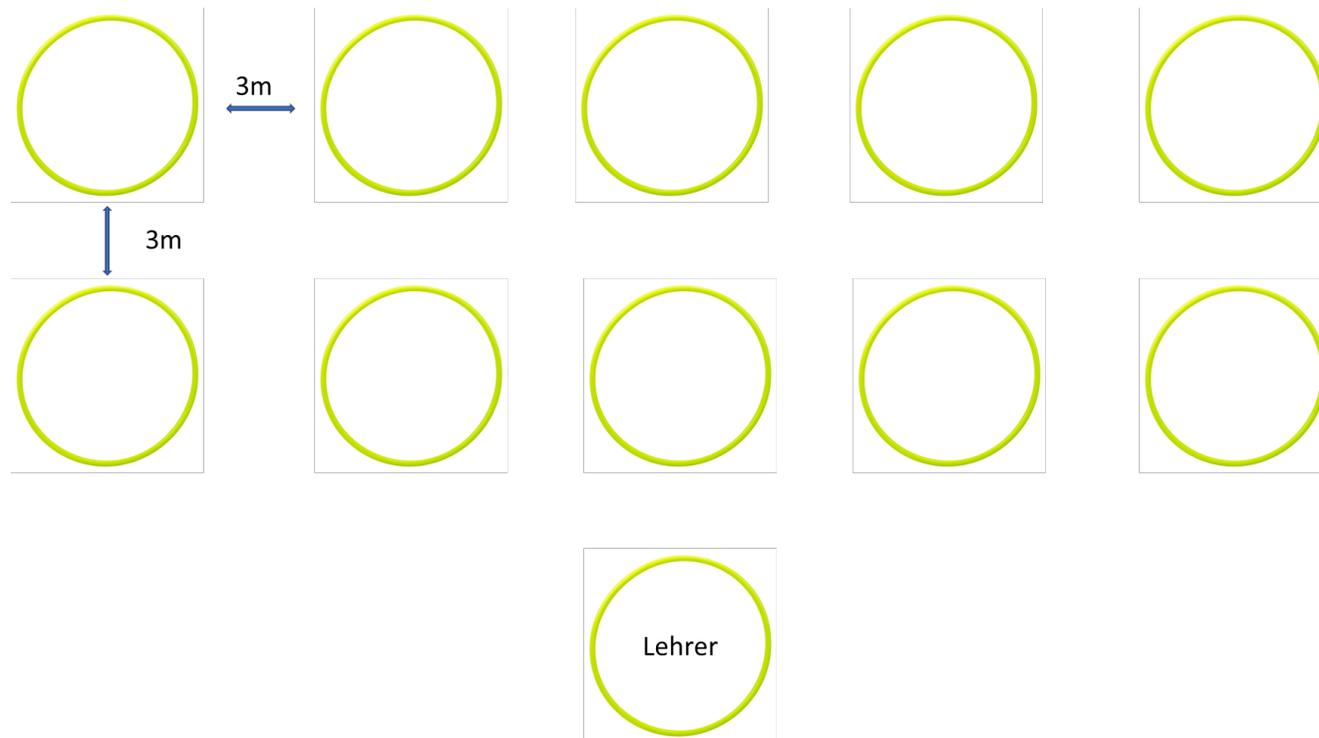
Stundenziel/-schwerpunkt

Übungen mit dem, im und direkt um den Gymnastikreifen durchführen und kreativ weiterentwickeln

Material/Organisation

1 Gymnastikreifen pro Schüler: vorher hinlegen (siehe Bild, Abstand, wenn möglich 3 m), klare Zuordnung der Reifen auf die einzelnen SuS, kein Gymnastikreifentausch

Aufstellbeispiel:



**Verlaufsplanung im Detail:
(Arbeitsaufträge etc. im Anhang)**

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS / Lehrkraft	Organisation
<p>Einstieg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zielformulierung / Stundenverlauf • Warm up: Bewegen im Gymnastikreifen zur Musik 	<ul style="list-style-type: none"> • L. erläutert den Ablauf, die Abstandsvorgaben und das Ziel der Stunde und erklärt den Verlauf der Stunde. • SuS bewegen sich nach Musikstart frei zum Takt direkt im und um den Gymnastikreifen 	<ul style="list-style-type: none"> • Den SuS wird ein Gymnastikreifen zugeordnet • Jede(r) SuS im vorgegebenen Bewegungsraum (direkt im/direkt um den Gymnastikreifen)
<p>Arbeitsphase 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L. macht jeweils Übungen mit dem Reifen, im Reifen und direkt um den Reifen vor und lässt die SuS die Bewegung nachmachen (z.B. Hula Hoop, durchklettern, Reifen mit den Armen bzw. auf dem Boden kreisen lassen; Laufübungen, Gymnastikübungen, Tanzbewegungen,) <p>Weitere Ideen: siehe Linkliste</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Frontalvortrag der L.
<p>Arbeitsphase 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS entwickeln kreativ eigene Übungen mit dem, im und direkt um den Reifen. Die L. hilft ggf. mit Tipps/Ideen (Achtung: Abstand einhalten). 	<ul style="list-style-type: none"> • Jede(r) SuS im vorgegebenen Bewegungsraum (im/am eigenen Gymnastikreifen)

Sicherung	<ul style="list-style-type: none"> • SuS stellen ihre eigenen Ideen vor und erproben jeweils die Ideen der MitschülerInnen. 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS präsentieren ihren eigenen Übungen
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> • „Reifenchoreo“ zur Musik <p>Zur Musik wird eine vom Lehrer vorgeführte Choreographie mit dem, im und direkt um den Reifen durchgeführt</p> <p>Reifen müssen nach der Stunde gereinigt/desinfiziert werden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Von L. angeleitete Choreo

➔ Im Internet gibt es viele Seiten für Übungen mit dem Gymnastikreifen. Wichtig: Die Übungen müssen immer auf die Abstandsregeln und auf die Nutzung ausschließlich des eigenen Gymnastikreifens angepasst werden.

➔ Hier eine Auswahl:

<https://www.kita-turnen.de/material/kleingeraete/gymnastikreifen/>

<https://www.youtube.com/watch?v=MOyhemD2FX8>

<https://www.heilpaedagogik-info.de/psychomotorik-2/179-psychomotorikeinheit-mit-reifen.html>

https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Fitness/Gymnastikprogramme/SP_PH_Gymprogramm_Reifen_Kraeftigung_Mobilisation_04.2017_Final.pdf

<https://www.we-go-wild.com/hula-hoop-lernen-uebungen/>

<https://www.hula-hoop-shop.eu/UEbungsanleitung-mit-Hula-Hoop>

<http://hula-hoop-reifen.net/hula-hoop-training/>