

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

Auf einen Blick

Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Variation/Differenzierung



Hinweis/Tipp



Gespräch/Impuls

1. Stunde

Thema: Den Reifen als gymnastisches Handgerät erkunden

Einstieg:

M 1 **Eine lustige Autofahrt** / L liest die Bewegungsgeschichte vor, die SuS machen entsprechende Bewegungen dazu.

Hauptteil:



L erzählt den SuS, dass die Autos kaputt sind und in die Werkstatt müssen:
Findet heraus, was mit euren Autos los ist. Probiert möglichst viele Bewegungen aus. Achtet darauf, dass ihr euch gegenseitig nicht stört.

M 2

Den Reifen erkunden / Jedes Kind erkundet zunächst frei den eigenen Reifen. Nach ca. 5 Minuten bekommen die SuS Aufgaben.



Entweder L stellt die Aufgaben mündlich oder die SuS erarbeiten sie selbstständig mithilfe der Auftragskarte M 2. Danach findet eine Demonstration der gefundenen Ideen der SuS statt.

Abschluss:

„Taxi“: Es werden 2 Taxifahrer:innen bestimmt, die im Reifen durch die Halle laufen. Die anderen Kinder liegen auf dem Rücken auf dem Boden und schließen die Augen. Nacheinander sammeln die Taxifahrer:innen jeweils ein Kind ein und bringen es zum Ausgang: Der Fahrgast darf ins Taxi (in den Reifen) einsteigen.

1 Gymnastikreifen pro Kind

Benötigt:

Mit 4 Hütchen wird eine Laufrunde markiert. Jedes Kind würfelt einmal und muss die entsprechende Anzahl an Runden laufen.

2. Stunde

Thema: Bewegungsformen mit dem Reifen erproben

Einstieg:

„Spinnenarme“: 3 SuS fassen einen Reifen außen (= Spinne) und laufen damit durch die Halle. Die Spinne muss versuchen, ein anderes Kind zu fangen (die Spinnenmitglieder müssen sich einigen, in welche Richtung sie laufen). Klappt es, wird das gefangene Kind zum neuen Teil der Spinne und das Fängerkind darf ohne Reifenberührung weiterlaufen.



Es können mehrere Spinnen gebildet werden.

Hauptteil:

M 3 **Bewegungskünste mit Reifen** / Die SuS durchlaufen die Stationen in Kleingruppen.

Abschluss: Es findet eine Reflexion und eine Präsentation statt.

Benötigt: 1 Gymnastikreifen pro Kind, 1 Softball

3. Stunde

Thema: Übungs- und Spielformen mit dem Reifen zu zweit

Einstieg: „Reifenlauf“: Die SuS stehen in einem großen Kreis in je einem Reifen. Zu Musik laufen sie im Uhrzeigersinn von Reifen zu Reifen. Bei Musikstopp ändert sich die Richtung.

Von Reifen zu Reifen hüpfen, im Seitgalopp, in jedem Reifen eine Kniebeuge/eine Drehung/einen Strecksprung o. Ä. machen.

**Hauptteil:**

M 4 **Reifenkünste zu zweit** / Die SuS bilden Paare und führen die Übungen zu zweit durch (ggf. in Gassenaufstellung gegenüber).

Abschluss: „Reifenwanderung“: Die SuS bilden einen Stehkreis mit Handfassung. Zwei benachbarte Kinder greifen durch einen Reifen. Nun muss dieser den Kreis durchwandern, indem alle SuS einmal hindurchsteigen. Die Handfassung darf dabei nicht aufgelöst werden.

Es werden 2 Kreise gebildet. Die Gruppen treten gegeneinander an: Wessen Reifen ist schneller durch den Kreis gewandert?



Benötigt: 1 Gymnastikreifen pro Kind, 1 Teppichfliese pro Paar, Musikanlage und Musik

4. Stunde

Thema: Eine Choreografie mit dem Reifen gestalten

Einstieg: „Auto-Scooter“: Die SuS halten je einen Reifen auf Hüfthöhe und laufen damit (ggf. zu Musik) kreuz und quer durch die Halle. Begegnen sich 2 „Auto-Scooter“, tauschen die Fahrer:innen die Reifen.

Hauptteil: Die SuS bilden Paare oder Kleingruppen und bekommen Zeit, sich eine kleine Kür mit Reifen zu überlegen und einzustudieren.

Die SuS können sich Ideen bei M 2–M 4 holen. L unterstützt die SuS bei der Ideenfindung und -umsetzung.



Abschluss: Präsentation der Choreografien und gegenseitiges Feedback.

Benötigt: Gymnastikreifen

Auf Schatzsuche – Vorlesegeschichte

M 1

Benötigtes Material: 1 Gymnastikreifen pro Kind

Organisation

Die Kinder stellen sich in je einen Reifen (= Auto). Lesen Sie die Geschichte vor und die SuS führen die Bewegungsanweisungen aus.

Eine lustige Autofahrt

Heute machen wir eine Autofahrt. Steigt in eure Autos und startet den Motor.
(Die Kinder heben ihre Reifen mit beiden Händen bis zur Hüfte hoch.)

Es geht los auf die Landstraße. Gemütlich fahren die Autos durcheinander.
(Die Kinder bewegen sich im Schrittempo durch die Halle. Der Reifen dient als Lenkrad, d. h. die SuS halten ihn senkrecht vor sich.)

Los geht es auf die Autobahn! Passt auf, dass ihr keine anderen Autos schrammt.

(Die Kinder laufen nun schneller durch die Halle und achten auf ihre Mitschülerinnen und Mitschüler.)

Oh, Stau in Sicht!

(Die Kinder bilden mit ihren Reifen eine Reihe hintereinander.)

Wir vertreiben uns die Zeit im Stau und machen Gymnastik.

(Den Reifen hochheben und wieder ablegen, den Reifen von einer Hand in die andere übergeben, sich mit dem Reifen um die eigene Achse drehen usw.)

Der Stau löst sich auf und wir haben wieder freie Fahrt.

(Die Kinder laufen mit ihren Reifen frei durch den Raum.)

Endlich sind wir an unserem Ziel angekommen und parken unsere Autos in die Garage ein.

(Die Reifen werden an einer zentralen Sammelstelle abgelegt.)



Abb.: Julia Lenzmann

© RAABE 2024

Den Reifen erkunden

M 2

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



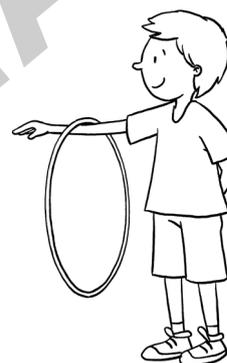
... er am Boden liegt?



... 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?

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.

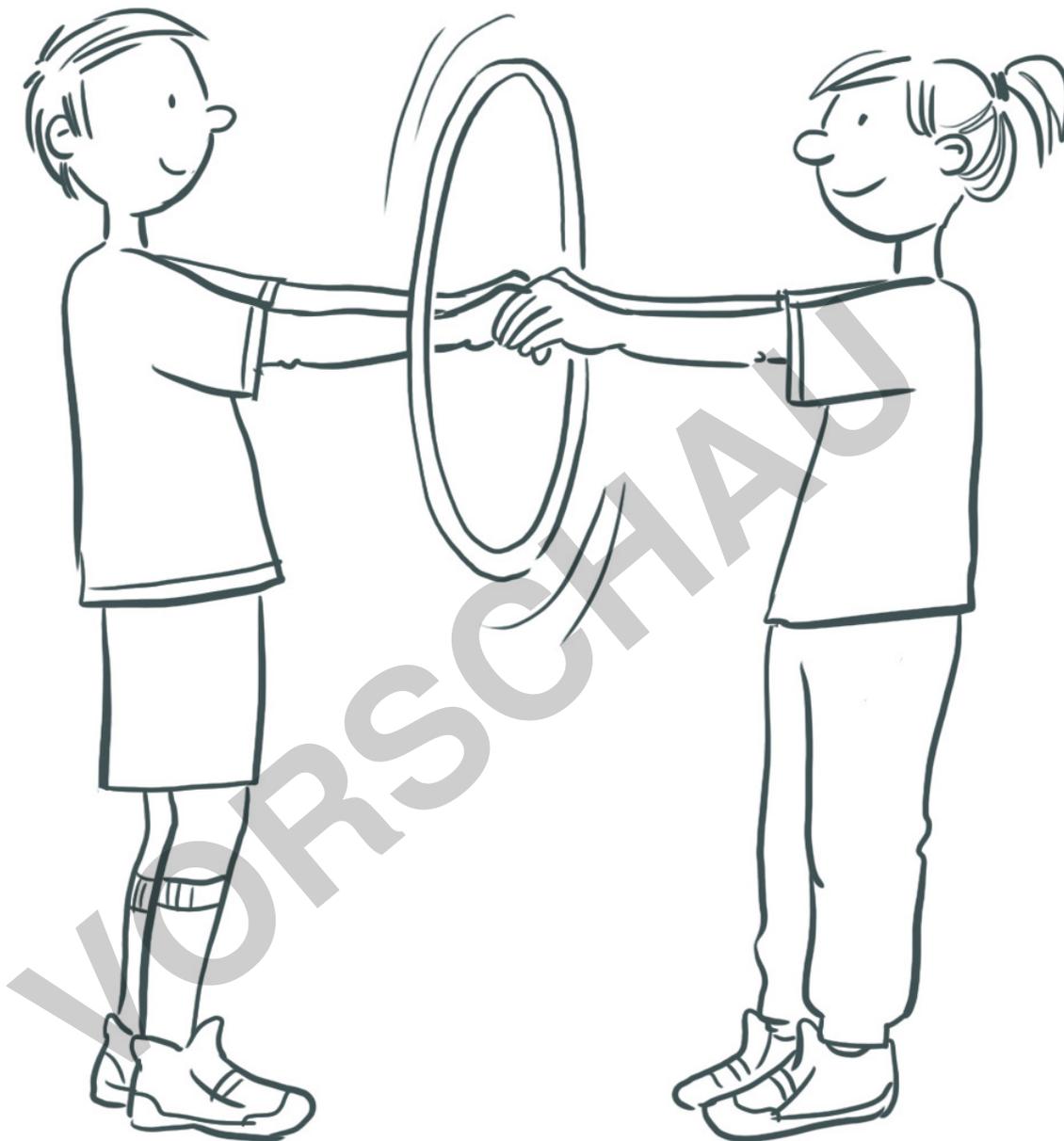
Abb. Anke Fröhlich

Reifenkünste zu zweit

M 4

Station 5

Armreifen



Hängt den Reifen zwischen eure gefassten Hände und lasst ihn durch Armbewegungen kreisen.



Probiert doch mal, ...

... den Reifen nur mit jeweils einem Arm kreisen zu lassen.

... ihn zwischen euren Schultern hin und her wandern zu lassen.

Bewegungskünste mit Gymnastikreifen

M 5

Name des Kindes: _____

Datum: _____

Den Reifen erkunden	😊	😐	😞	Bemerkungen
... probiert selbstständig verschiedene Übungen aus.				
... zeigt Gespür für das Handgerät.				
Grundformen: Kann den Reifen ...	😊	😐	😞	Bemerkungen
... in eine Richtung rollen.				
... mit einer Hand zwirbeln.				
... mit einer Hand nach oben werfen und wieder fangen.				
... um die Hüften kreisen lassen.				
Arbeits- und Sozialverhalten	😊	😐	😞	Bemerkungen
... zeigt sich bei Aufgaben zu zweit kooperativ.				
... führt die Übungen aktiv und motiviert aus.				
... bringt sich bei Reflexionen und Feedbackrunden ein.				