

Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

Kreative Ideen und Konzepte inkl. fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht

Thema: Sport

Titel: Ballakrobaten - Immer obenauf mit Haltungsnote eins! (17 S.)

Produkthinweis zur »Kreativen Ideenbörse Grundschule«

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus der »Kreativen Ideenbörse Grundschule« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrene Pädagoginnen und Pädagogen neue Unterrichtsideen zu aktuellen Themen – abgestimmt auf die neuesten Lehr- bzw. Bildungspläne und Rahmenrichtlinien – für verschiedene Reihen der Ideenbörse.

Die Kreativen Ideenbörsen Grundschule bieten Ihnen praxiserprobte Unterrichtsideen für Jahrgangsstufe 1 bis 4 mit vielfältigen Materialien und Kopiervorlagen: z.B. Arbeitsblätter, Bastelanleitungen, Liedern, Farbvorlagen u.v.m.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.edidact.de/grundschule.

Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien in Klassensatzstärke zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@edidact.de

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

www.edidact.de | www.mgo-fachverlage.de







2.2.2 Ballakrobaten – Immer obenauf mit Haltungsnote eins!





Sabine Karoß









Lernziele:

Die Schüler sollen

- den Sitzball als rollendes und ruhendes Objekt kennen lernen,
- sich mit ihm in Ruhe und Bewegung auseinander setzen,
- dabei kräftigende und beweglichmachende Aufgaben lösen,
- ihr Haltungsgefühl (Wirbelsäulenaufrichtung, Körperzusammenschluss) schulen,
- sich gegenseitig helfen.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Kommentare und Materialien
<p>1. Hinführung</p> <p>Gegenseitiges Kennenlernen</p> <p>Die Akrobatenschüler ziehen ihre Schuhe und Strümpfe aus und betreten dann die Halle der Ballschule: Überall liegen Sitzbälle herum. Nachdem die Schüler erkannt haben, um welches „Gerät“ es sich handelt, gilt es, ihr zukünftiges „Arbeitsgerät“ näher kennen zu lernen.</p> <p>Zunächst bewegen sich die Schüler vorsichtig um die Bälle herum, so dass diese nicht ins Rollen kommen.</p> <p> Die Art der Fortbewegung kann variiert werden: gehen, laufen oder hüpfen.</p> <p>Kontaktaufnahme – allein mit einem Ball</p> <p>Die Schüler nehmen „Kontakt“ zum Ball auf. Über verschiedene Aufgabenstellungen lernen sie seine Eigenschaften kennen.</p> <p>Rollen</p> <p>Die Schüler rollen den Ball mit der Hand durch die Halle.</p> <p>Die Bälle stoßen dabei nicht aneinander, auch die Schüler nicht, und außerdem passen die Schüler auf ihren Ball auf, d.h., sie bewegen sich immer neben ihm.</p> <p>Hören die Schüler die Zimbeln der Lehrkraft, halten sie den Ball sofort an und bleiben neben ihm stehen.</p> <p> Die Art der Fortbewegung kann variiert werden: gehen, laufen oder hüpfen.</p>	<p> pro Schüler 1 Sitzball</p> <p>Die Ballgröße ist abhängig von der Körperhöhe zu wählen: Empfohlen werden bei einer Körperhöhe bis 1,25 m Bälle mit 35 cm Ø und bis zu einer Körperhöhe von 1,40 m Bälle mit 45 cm Ø. Die Feineinstellung der Ballgröße erfolgt über die Menge an Luftzufuhr.</p> <p> 1 Paar Zimbeln</p> <p>Da die Zimbeln nicht sehr laut sind, wird eine erhöhte Achtsamkeit von den Schülern gefordert.</p>

<p>Prellen</p> <p>Der Sitzball kann auch geprellt werden und auf Signal zum Stoppen gebracht werden.</p> <p>Transportieren</p> <p>Der Sitzball kann auch transportiert werden, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit beiden Händen (und gestreckten Armen) über dem Kopf; • zwischen den Beinen – die Schüler können sich springend fortbewegen; • auf dem Bauch – die Schüler bewegen sich im Kriechgang fort. <p>Den Ball von einem Ort an einen anderen zu legen, ist mit der nachstehenden Transportvariante möglich.</p> <p>Die Schüler setzen sich im Langsitz vor einen Ball und klemmen ihn zwischen die Füße und Unterschenkel. Sie rollen dann rückwärts in die Umkehrposition und legen den Ball vorsichtig hinter ihrem Kopf auf dem Boden ab. Er darf nicht wegrollen. Die Schüler rollen zurück, wenn möglich, direkt in den Stand.</p> <p>Kontaktaufnahme – zu zweit mit einem Ball</p> <p>Gemeinsam setzen und aufstehen</p> <p> Die Schüler bewegen sich um die Bälle herum. Ertönen die Zimbeln, finden sich immer zwei Schüler zusammen, suchen sich einen Ball und setzen sich im Hocksitz mit dem Rücken so an den Ball, dass sie ihn zwischen sich „einklemmen“.</p> <p>„Könnt ihr gemeinsam aufstehen und euch wieder setzen?“</p> <p> ** „Könnt ihr euch im Stand drehen, sodass der Bauch Kontakt zum Ball hat?“ ** „Könnt ihr euch mit dem Ball zwischen euch fortbewegen?“ ** „Könnt ihr auch zu viert mit einem Ball aufstehen und euch wieder setzen?“</p>	<p>Hier empfiehlt sich ein optisches Signal (z.B. Heben eines Arms), da die Zimbeln aufgrund der Prellgeräusche nicht zu hören sein werden.</p> <p> Kontaktaufnahme: gemeinsam setzen und aufstehen 2.2.2/M 1</p>
<p>2. Erarbeitung</p> <p>Die Ballakrobaten beginnen mit dem Training.</p> <p>Die folgenden Aufgaben werden immer von allen Schülern zeitgleich ausgeführt, so hat die Lehrkraft die Möglichkeit, unterstützend und helfend einzugreifen.</p>	<p> Um einerseits die Konzentrationsfähigkeit nicht zu überfordern und andererseits dem Bedürfnis nach Bewegung nachzukommen, sollten die nebenstehenden Aufgaben bei Bedarf immer</p>

<p>Des Weiteren kann sie alle Aufgabenstellungen mit der Formulierung</p> <p>„Wer kann ...?“</p> <p>einleiten, um die Experimentierfreude der Schüler anzusprechen.</p> <p>Aufgaben im Sitzen</p> <p>Wippen</p> <p>Die Schüler bewegen sich um die Sitzbälle herum und auf das Zimbelsignal hin sucht sich jeder Schüler einen Ball und setzt sich darauf.</p> <p>„Setz dich so auf den Ball, dass beide Füße mit den Fußsohlen auf dem Boden stehen. (Die Knie sind mindestens eine Ellbogenlänge auseinander.) Der Rücken ist so lang wie möglich, der Kopf will mit seinem Scheitel die Decke berühren und die Arme hängen an der Körperseite herunter.“</p> <p>Die Schüler beginnen auf dem Ball zu wippen.</p> <p> Das Ausmaß der Wippbewegung kann verändert werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler variieren eigenständig. • Die Lehrkraft spricht den Wipp-Rhythmus vor („und hoch – und hoch“). Die Variationen entstehen durch ihre Stimmführung: <p>leise = niedrig, laut = hoch.</p> <p>** Ist während des Wippens ein Bohnensäckchen auf dem Kopf zu balancieren, wird die Aufrichtung von Rumpf und Kopf herausgefordert.</p> <p>„Wer kann sich während des Wippens einmal um sich selbst drehen?“</p> <p>Katapult</p> <p>Die Schüler verstärken das Wippen so, dass sie zum Stehen kommen. Die Füße bleiben am Boden.</p> <p> ** Auch hier kann das Bohnensäckchen die Aufgabe erschweren und die Aufrichtung herausfordern.</p> <p> „Finde mit einem Nachbarn einen gemeinsamen Wipp-Rhythmus und steht dann gemeinsam auf.“</p>	<p>wieder von Fortbewegungsaufgaben unterbrochen werden.</p> <p> 1 Paar Zimbeln</p> <p>Es kann sein, dass die Schüler Bälle tauschen müssen, wenn sie gerade einen gewählt haben, der zu niedrig oder zu hoch für sie ist.</p> <p> Wippen 2.2.2/M 2</p> <p> Sollten die hängenden Arme die Bewegung stören, können die Hände auch locker auf die Oberschenkel gelegt werden.</p> <p> 1 Bohnensäckchen pro Schüler</p> <p>Die ganze Drehung erfolgt z.B. in Vierteldrehungen (z.B.: vorne – Wand 1 – Fenster – Wand 2 – wieder vorne).</p> <p> Katapult 2.2.2/M 3</p> <p>Sprachliche Unterstützung kann die Aufgabe erleichtern (z.B. „wipp – wipp – wipp – und steh“).</p>
--	--