

Pädagogische Hochschule Krems  
Fachdidaktik gestaltend-darstellender und erlebnisorientierter  
Bewegungshandlungen  
Traxler Daniela  
SS 2008

---

**Koordinations- und Konditionsübungen mit Reifen**

**Bedingungsanalyse, Sachanalyse**

Klasse: 2a (HS xxx)

Fach: Bewegung und Sport

Datum: 2. April 2008

Zeit: 11:35 Uhr bis 12:25 Uhr

Ort: Turnsaal



## 1. Bedingungsanalyse

### 1.1. Die Klasse

Die Klasse besteht aus 27 Schülern und Schülerinnen<sup>1</sup>, wovon 11 männlich und 16 weiblich sind. Die Schüler sind 11 bzw. 12 Jahre alt und besuchen die 2. Klasse der Sporthauptschule xxx. Die Schüler besuchen jedoch keine Sportklasse sondern eine allgemeine Klasse und haben daher „nur“ 3 Stunden Sport pro Woche; im Gegensatz zu den Sportklassen die 7 Stunden Sport pro Woche haben.

Zwischen der Lehrperson und den Schülern herrscht eine offene und freundliche Arbeitsatmosphäre und innerhalb der Klasse ein sehr gutes Sozialverhalten, was sich vor allem darin zeigt, dass die Schüler im Bewegungs- und Sportunterricht andere Mitschüler nicht verspotten oder auslachen wenn er/sie eine Übung noch nicht so gut beherrscht. Ebenso helfen sich die Schüler gegenseitig und schließen keinen Mitschüler aus.

Die Disziplin der Schüler ist sehr gut und man kann gut mit ihnen arbeiten. Gestellte Aufgaben erledigen sie sofort und zur vollsten Zufriedenheit der Lehrperson. Die Schüler sind sehr motiviert und sehr eifrig und nehmen mit voller Begeisterung am Bewegungs- und Sportunterricht teil.

### 1.2. Räumliche Bedingungen

Der Turnsaal ist sehr groß und hell und sehr freundlich und anregend gestaltet. Er bietet den Schülern genügend Platz. Ebenso besteht die Möglichkeit mit Hilfe von Trennwänden den Turnsaal in mehrere Teile zu unterteilen. Eine Freiluftsportanlage bietet zusätzliche gute Möglichkeiten für den Sportunterricht im Freien. Ein „Erste – Hilfe – Kasten“ befindet sich im Sportlehrerzimmer, welches sich gegenüber der Umkleidegarderobe für die Buben befindet. Schmuck und Wertgegenstände werden vom Lehrer nicht eingesammelt, sondern die Schüler/innen haben eine eigene

---

<sup>1</sup> Zur Vereinfachung wird im Folgenden für Schüler und SchülerInnen einheitlich „Schüler“ verwendet.

Garderobe die sie zusperren können. Folgende Materialien stehen im Turnsaal der SHS Mautern zur Verfügung:

### Geräteraum:

6 Langbänke, 20 Matten, 25 Gymnastikmatten, 12 Stepper, 4 Reuterbretter, 1 Barren, 2 Böcke, 4 Kästen, 1 Weichteilkasten, 2 Weichböden/Niedersprungmatten, 2 Faltmatten, 6 Recks, 3 Minitramps, 2 Minitore, 2 Volleyballnetze, 30 Reifen, 18 Slalomstangenhalte, 30 Medizinbälle, 35 Volleybälle, 25 Softbälle, 16 Gymnastikbälle, 6 Handbälle, 11 Basketballbälle, Fußbälle, 7 PEZI Bälle, Federbälle und Schläger, 22 Hockeyschläger und Bälle, Springschnüre, 20 Hüttchen, 20 Kegeln, 15 Turnstäbe, 4 Frisbeescheiben, 14 Indiaca, Bänder (4 Farben je 20 Stk.) 11 Gummibänder, 4 Schaumstoffwürfel, 2 Tamburins, Jonglierzubehör, Magnesiumwagerl

### Turnsaal:

6 Basketballkörbe, 5 Ringe, 8 Kletterstangen, 6 Gitterleitern, 4 Leitern, 6 Taue, 2 Tore

### Freiluftsportanlage:

Fußballfeld (Grünfläche) mit 2 Toren, Basketballplatz mit 2 Körben u. 2 Toren, Laufbahn für 60m und 100 m, Kugelstoßanlage, Sandgrube, Volleyballplatz mit Netz, Reck

## **2. Sachanalyse**

### **2.1. Lehrplan**

Der Lehrplan für Hauptschulen sieht im Fach „Bewegung und Sport“ folgende **Bildungs- und Lehraufgabe** vor:

#### **Kreativität und Gestaltung:**

Zu den wesentlichen Anliegen des Unterrichtsgegenstands Leibesübungen zählen sowohl für Mädchen als auch für Knaben traditionelle und zeitgenössische Formen

der Bewegung und ihre Entwicklung in Tanz, Gymnastik und Bewegungstheater.  
Freie Gestaltung von Bewegungen und Bewegungserfindung.

Der **Kernbereich** des **Lehrstoffes** für die **zweite Klasse** beinhaltet ua:

#### **Grundlagen zum Bewegungshandeln:**

- ✓ Stabilisieren der koordinativen Fähigkeiten: Gleichgewicht, Raumwahrnehmung und Orientierung, Rhythmusfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und kinästhetische Differenzierungsfähigkeit.

#### **Gestaltende und darstellende Bewegungshandlungen:**

- ✓ Aufbau von Körperwahrnehmung; Entwicklung von Sensibilität für verschiedene Sinne und von ästhetischer Erfahrung in Ausdruck und Bewegung.
- ✓ Entwickeln der Fähigkeit, Erlebnisse, Stimmungen und Gefühle in Bewegung zum Ausdruck zu bringen.
- ✓ Umsetzen von Musik und Rhythmus in Bewegung und Tanz.

Anhand dieser Auflistung ist ersichtlich, welche wichtige Rolle gestaltenden und darstellenden Bewegungshandlungen beigemessen wird.

## **2.2. Ziele Musik-Rhythmus**

Musikalisch-rhythmische Angebote im Bewegungsunterricht können unterschiedliche Ziele verfolgen:

- ✓ Motivierung zur intensiven Bewegung
- ✓ Unterstützung beim Bewegungslernen
- ✓ Unterstützung beim Erlangen von Kompetenzen in verschiedenen Wahrnehmungsbereichen (gegenseitige Beeinflussung von Wahrnehmungsfeldern)
- ✓ Schulung und Entwicklung der geistigen und seelischen Kräfte durch rhythmische Strukturen und Formen
- ✓ Bewegungs- und Körperschulung durch rhythmisch-tänzerische Inhalte

- ✓ Entwicklungen im sozialen Bereich durch Förderung der Kommunikationsfähigkeit

## **2.3. Rhythmus und Bewegung**

Bewegung und Rhythmus stehen in einem engen dynamischen Verhältnis, sind voneinander abhängig und beeinflussen sich damit gegenseitig. Dieses Verhältnis wird durch folgende Eigenschaften gekennzeichnet:

- ✓ organisch-rhythmische Willkürbewegung im Gegensatz zu biologischen Dauerbewegungen (z.B. Herz-Kreislauffähigkeit)
- ✓ Ökonomisierungstendenz des Rhythmus
- ✓ Rhythmische Bewegungsmuster, die sich aus der menschlichen Bewegungsweise ergeben (subjektiver Rhythmus)
- ✓ rhythmischer Ausgleich innerhalb der Zeit,- Raum,- Kraft und Formverhältnisse im Bewegungsablauf

## **2.4. Rhythmik**

### **2.4.1. Ziele**

- ✓ Hauptziel liegt im sozialen Bereich: Erreichung der größtmöglichen Kommunikationsfähigkeit, d.h. Herstellen von Beziehungen zu anderen Menschen
- ✓ Entwickeln der Fähigkeiten in den vier Lebenselementen Zeit, Raum, Kraft und Form
- ✓ Bewegungsschulung

### **2.4.2. Methodisch – didaktische Bereiche der Rhythmik**

- ✓ Ordnungsübungen
- ✓ sensomotorische Übungen
- ✓ Konzentrationsübungen
- ✓ soziale Übungen

- ✓ Fantasieübungen
- ✓ Begriffsbildungsübungen

## **2.5. Rhythmische Bewegungserziehung**

Rhythmische Bewegungserziehung entstand zu Beginn des 20. Jahrhunderts aus der Frauen-, Jugend- und Kunstbewegung (im pädagogischen Bereich z.B. Pestalozzi). Vertreter wie Marianne Frostig haben die Grundlagen in die „Heilpädagogik“ übernommen, die folgende Schwerpunkte aufweisen:

- ✓ Gesundheitserziehung (Kompensation von Bewegungseinschränkung und -mangel)
- ✓ Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- ✓ Entwicklung der sensomotorischen Geschicklichkeit in Verbindung mit der Entwicklung der Perzeption
- ✓ Entwicklung von Selbstbewusstsein und sozialer Kompetenz

## **2.6. Praktische Beispiele**

### **2.6.1. Ordnungsübungen**

#### **2.6.1.1. Raumteilung**

durch Bodenmarkierungen unterteilte Bereiche mit verschiedenen Bewegungsformen bewältigen, zB Zehengang – Fersengang – Hüpfen – Kriechen

#### **2.6.1.2. Orientieren im Raum**

Jeder Übende sucht einen Platz im Raum, den er sicher wieder finden wird; nach Fremdrhythmus bewegen sich die Übenden durch den Raum – wenn der Fremdrhythmus stoppt, sollen die Übenden möglichst schnell zum Ausgangsplatz zurückkehren; Rückkehr kann mit verschiedenen Fortbewegungsmöglichkeiten, die vom Lehrer angesagt werden/vom Übenden selbst erfunden werden, gestaltet werden

## **2.6.2. Sensomotorische Übungen**

Bei sensomotorischen Übungen ist die Beherrschung der Bewegung in der GROBFORM besonders wichtig; erst dann ist eine Abstimmung auf einen bekannten (oder auch unbekanntem) Rhythmus möglich.

### **2.6.2.1. In horizontaler Ebene**

Gehen (Schrittlänge einhalten)

Schleifbewegungen

Rutschbewegungen

### **2.6.2.2. In vertikaler Ebene**

Zwerg – Riese

Hüpfen mit betontem Federn

Gehen mit hoch erhobenen Armen und kurz darauf mit zu Boden weisenden Armen

betontes Steigen – tiefes Kriechen

## **2.6.3. Konzentrationsübungen**

### **2.6.3.1. Bewegungsserien**

Jeder Schüler fügt eine Bewegung an; auch in Verbindung mit Sprache  
(Gedächtnistraining)

### **2.6.3.2. Spiegelübungen**

## **2.6.4. Fantasieübungen**

- ✓ Imitation von Schülern, Lehrern durch bes. Gestik, Mimik und Handlungen
- ✓ Geschichten vor- und nachspielen / Erzählungen darstellen (z.B. „Bärenjagd“)
- ✓ Problemlöseaufgaben (z.B. Expedition, Flussüberquerung, Berg besteigen)

## 2.6.5. Soziale Übungen

### 2.6.5.1. Partnerübungen

A führt B: mit Handfassung, mit Gymnastikstab, mit Reifen; anzustreben ist ein Verschleifen der Führungsposition, sodass Außenstehende kaum erkennen können, wer eben die Führungsposition innehat.

A trägt waagrecht einen Reifen, B geht innerhalb des Reifens, ohne ihn zu berühren; der Reifenträger (oder der in dem Reifen gehende Übende) bestimmt Wegrichtung und Tempo.

Fremdrhythmus, A führt B (dieser hat die Augen geschlossen) mit verschiedenen Partnerfassungen durch den Raum; Anpassung an den Partner und an einen vorgegebenen Rhythmus; wird dann besonders schwierig, wenn eine sehr lockere Verbindung zum Partner besteht: zB Ball, Fingerkuppen, Handrücken, ...

### 2.6.5.2. Gruppenübungen

Übende bilden eine Schlange zu fünft (Hände auf die Schultern des vord. Üb. Legen), der Führende geht nach Fremdrhythmus durch den Raum, die „Schlange“ führt dabei alle vom Führenden vorgezeigten Bewegungen (ohne Lösen der Partnerbildung) aus; nach einer von ihm selbst bestimmten Zeitdauer geht der Führende an das Ende der Schlange, der nächste Übende gibt nun bestimmte Bewegungen vor, usw.

Musik spielt, alle Übenden bewegen sich frei im Raum, Musik stoppt – der Übungsleiter ruft eine Zahl, entsprechende Gruppen werden gebildet, die sich in Gruppenformationen einige Zeit zur Musik bewegen; Gruppenauflösung erfolgt nach einer frei gewählten Zeit; Musik stoppt – neue Zahl wird gerufen

## 2.6.6. Einsatz von Geräten

### 2.6.6.1. Reifen

- ✓ Reifen liegen auf dem Boden, Partneraufstellung links und rechts davon,  
beidbeinige Wechselsprünge in/aus Reifen  
nur einen Fuß in den Reifen tippen  
einbeinig, beidbeinig vorwärts/rückwärts springen  
→ anzustreben ist eine harmonische Bewegungsausführung, abgestimmt auf den Partner



- ✓ Reifen liegt auf dem Boden, zu zweit (zu viert) um den Reifen vorwärts, rückwärts, seitwärts laufen/springen

#### **2.6.6.2. Sprungseil**

- ✓ Doppelt zusammengelegtes Seil auf dem Boden, Schrittwechselsprünge, Wechselsprünge einbeinig, beidbeinig, ½ Drehung
- ✓ Rückenlage, ein Bein angehockt, drückt mit der Sohle gegen das mit beiden Händen gefasste 4fach zusammengelegte Seil, Bein strecken und beugen

#### **2.6.6.3. Ball**

- ✓ Rollen: Partneraufstellung (Gasse), Spannungsbogen der Bewegung aushalten, schwingende Bewegungen erzielen
- ✓ Prellen: Jeder Übende einen Gymnastikball – mit Musikbegleitung
- ✓ Werfen – Fangen: Eigenrhythmus, Musikbegleitung

#### **2.6.6.4. Elementare Formen des Gerätturnens**

- ✓ Turnbänke: Rhythmisches Springen, Laufen, Hockwenden, Gehen/Balancieren auf der Schmalseite
- ✓ Kasten/Bock: an den Kastenteilen Lauf- und Sprungübungen in rhythmischer Abfolge; kleinen Kasten überhocken, übergrätschen mit kanonartigem Einsatz der Übenden
- ✓ Reck: Auf- und Abgänge, Umschwünge (Einzel-, Partnerübungen) in rhythmischer Abfolge
- ✓ Matten: Turnen im Kanon (4/4 oder 6/8 Takt)

### **3 Literatur**

**IHLIUS, Martin**: Rhythmik und musikalische Angebote im Bewegungsunterricht: im [www. sportpaedagogik-online.de/N-S/Rhythmus/Rhythmus im Bewegungsunterricht](http://www.sportpaedagogik-online.de/N-S/Rhythmus/Rhythmus%20im%20Bewegungsunterricht). [Zugriff am: 19. März 20018]

**EDER, Ingrid:** Bewegen mit Musik. Rhythmische Bewegungserziehung in Bewegung und Sport in der Hauptschule. Unveröffentlichtes Skriptum. Krems. 2008

**GLATHE, Brita; WICHERT-KRAUSE, Hannelore:** Rhythmik und Improvisation. Modelle für Rhythmikunterricht und musikalische Improvisation. Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung. Seelze-Velber 1997. S. 18-20, S. 139-144, S. 219-248

**MARTIN, Karin; ELLERMANN, Ulla:** Rhythmische Vielseitigkeitsschulung. Eine praktische Bewegungslehre. Verlag Karl Hofmann. Schorndorf 1998. S. 13-24, S 28-30, S. 34-39, S. 40-46, S. 50-51, S. 57-79, S. 94-106, S. 133-147, S. 148-158, S. 162-168

**DOBER, Rolf:** Aufwärmen im Sportunterricht: im [www.sportunterricht.de/aufwaermen](http://www.sportunterricht.de/aufwaermen). [Zugriff am: 28. März 2008]

**SCHNABL, Margit:** Spiele. Beruhigende Spiele, Spiele zum Ausklang. Unveröffentlichtes Skriptum. Krems 2005.

**BUETTNER, G.:** Aufwärmspiele: im: [www.die-schnelle-sportstunde.de](http://www.die-schnelle-sportstunde.de) [Zugriff am: 1. April 2008]