



KOORDINATIONSTRAINING MIT DEM REIFEN

Vorbemerkungen/Ziele

Der Gymnastikreifen ist ein alt bekanntes Sportgerät, das in den meisten Sporthallen vorzufinden ist. Mittels vielfältiger, anspruchsvoller und spielerischer Bewegungsaufgaben mit dem Reifen sowie kreativer Umsetzungsmöglichkeiten soll eine gezielte Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten erreicht werden.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

„Komponistenspiel“

- Offene Organisationsform. Die TN laufen durcheinander. Für jeweils zwei TN liegt ein Reifen verteilt auf dem Hallenboden.

Die TN laufen im Rhythmus ruhiger Musik durch die Halle. Bei Musikstopp (4-5 Mal) treffen sich jeweils zwei TN in einem Reifen. Die Übungsleitung (ÜL) nennt den Namen eines Komponisten. Die TN müssen sich diesen Namen, die Stelle, an der der Reifen liegt und ihre/n Partner/in merken. Zum Abschluss des Spiels nennt die ÜL nur die Namen der Komponisten und die TN müssen sich in dem entsprechenden Reifen mit dem/der dazu gehörigen Partner/in treffen.

„Inselspiel“

- ⊙ Die Reifen bleiben auf dem Boden verteilt liegen.

Die TN laufen nun zu schnellerer Musik durch die Halle. Bei Musikstopp müssen sie schnellstmöglich eine der Inseln (= Reifen) erreichen.

„Hip und Hop“

- ⊙ Die Reifen liegen eng aneinander im Kreis; jede/r TN steht in einem Reifen.

Ein/e TN steht ohne Reifen in der Mitte und gibt Kommandos. Bei „Hip“ wechseln die TN jeweils einen Reifen weiter nach links, bei „Hop“ jeweils einen Reifen weiter nach rechts. Aufgabe der/des TN in der Mitte ist es, einen freien Reifen zu erreichen.

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

„Reifen zwirbeln“

Alle TN haben die Aufgabe, die in der Halle verteilten Reifen durch kräftiges „Zwirbeln“ aufrecht stehend in Bewegung zu halten.

„Laufen mit Reifen“

- ⊙ Offene Organisationsform. Die TN laufen durcheinander. Die TN laufen mit dem Reifen durch die Halle. Dabei werden Aufgaben gestellt:

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

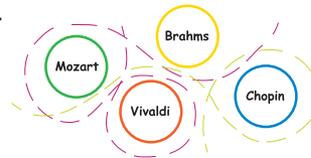
Teilnehmer/innen (TN): 12 - 24 ab 15 Jahre

Material: Musik, ein Softball, je TN ein Reifen, vorbereitete Buchstabenkarten (Staffelspiel)

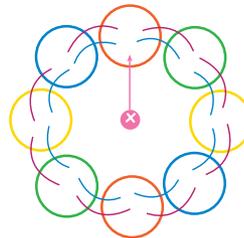
Ort: Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ⊙ Körperliche Erwärmung, Förderung von Konzentrations-, Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit, Förderung der sozialen Kontakte in der Gruppe
- ✔ Alle TN sollen ständig in Bewegung bleiben.
- ✔ Komponistenbeispiele: Mozart, Beethoven, Vivaldi, Brahms, Chopin, Bohlen usw.



- ⊙ Förderung von Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit
- ✔ Die ÜL reduziert stetig die Reifenanzahl
- ✔ Mögliche Zusatzaufgabe: Wie viele TN passen auf eine Insel?
- ⊙ Förderung der Reaktionsfähigkeit



„Hip“ = links
„Hop“ = rechts

- ⊙ Verbesserung der Rhythmus-, Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit
- ✔ Die ÜL setzt immer mehr Reifen in Bewegung.
- ✔ Alle TN sollen ständig in Bewegung bleiben.
- ⊙ Gewöhnung an Bewegungsformen mit dem Reifen, Verbesserung von vorrangig Rhythmus-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit



Stundenverlauf und Inhalte

- den Reifen neben dem Körper rollen (links und rechts)
- um den rollenden Reifen herumlaufen
- den Reifen werfen und fangen
- den Reifen mit Rückwärtsdrall rollen
- rückwärts laufen neben dem Reifen
- mit einem Fuß im Reifen laufen
- einen Fuß im Wechsel in den Reifen und neben den Reifen setzen
- Hulla Hup (den Reifen um die Hüfte kreisen lassen)

● „Reifenstaffel“

Jedes Team erhält die Aufgabe, einen Reifen neben dem Körper zum anderen Hallenende zu rollen; dort mit dem ganzen Körper durch den Reifen zu steigen; einen am Hallenende bereit liegenden Zettel zu nehmen und den Reifen rückwärts laufend zurückzurollen. Auf jedem Zettel steht ein Buchstabe. Die Buchstaben ergeben, in die richtige Reihenfolge gebracht, einen Begriff aus dem Sport.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● „Schiffe versenken“

Die TN fahren im waagrecht um die Hüfte gehaltenen Reifen als „Schiffe“ über den Ozean. Ein/e TN versucht, Schiffe dadurch zu versenken, dass er/sie einen Ball (eine „Kanonenkugel“) von oben durch einen Reifen wirft. Gelingt dies, ist ein „Schiff“ versenkt, und der Reifen muss auf dem Boden abgelegt werden.

Derart in Not geratene „Schiffskapitäne“ können gerettet werden, indem sie von anderen Schiffen aufgenommen werden.

AUSKLANG (10 Minuten)

● „Sich dem Partner anpassen“

- ⊙ Die TN bilden Paare und laufen durcheinander; pro Paar einen Reifen.

Die TN laufen paarweise durch die Halle. Ein/e TN läuft im Reifen. Diese/r gibt Tempo und Richtung vor, der/die andere TN hält den Reifen waagrecht um dessen/deren Hüfte, ohne seine/n Partner/in damit zu berühren.

● „Höhleingang“

- ⊙ Die TN halten sich in zwei Teams an den Händen fest.

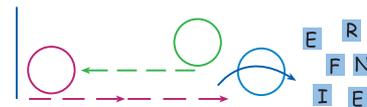
Der/die erste TN in der Team-Reihe klettert in einen engen „Höhleingang“, d.h., sie/er steigt mit dem ganzen Körper durch einen Reifen, ohne die Hand der/des nächsten TN im Team zu lösen. Auf diese Weise wird der Reifen bis zum/zur letzten TN im Team weitergegeben.

Das Team, welches als erstes mit allen TN durch den „Höhleingang“ gestiegen ist, gewinnt.

Absichten und Hinweise

- ✔ Die ÜL kann die Aufgaben individuell für die TN variieren.

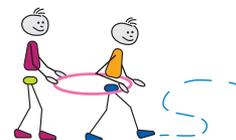
- ⊙ Anwendung des Laufens mit dem Reifen unter Wettkampfbedingungen
- ✔ Buchstabenzettel müssen je Staffelformat vorbereitet sein. Sinnvoll ist es, bei mehreren Wörtern zusammengehörige Buchstabenzettel farbig voneinander abzugrenzen.



- ⊙ Verbesserung von Reaktions- und Orientierungsfähigkeit, Förderung des sozialen Miteinanders

- ⊙ Verbesserung der Orientierungsfähigkeit, Förderung der Zusammenarbeit im Team

- ✔ Auf gemäßigtes Tempo achten!



- ⊙ Förderung der allgemeinen Beweglichkeit/Gewandtheit, Cool down, gemeinsamer Stundenabschluss

- ✔ Reifen und andere Geräte wegräumen nicht vergessen!

