

# Best-Practice-Beispiel

der  
Grundschule Fischbach

## Bewegungsfelder:

Bewegen im Rhythmus und zur Musik/  
Bewegen mit Geräten und Materialien

## Thema:

Schulung der Rhythmisierungsfähigkeit mit dem Gerät Ball

## Zielgruppe:

3./4.Schuljahr

## Beispieldauer:

2 Unterrichtsstunden

Angesprochene didaktisch-methodische Leitvorstellungen:

- ❖ **Inhaltliche Vielfalt**  
(Arbeit an Stationen mit vielfältigen Aufgabenstellungen bzw. Selbstfindung von Aufgaben)
- ❖ **Offenheit und Zielorientierung**  
(Schüler setzen sich kreativ mit den an den Stationen vorgegebenen Themenschwerpunkten auseinander; sie entwickeln aus dem aus dem erarbeiteten Unterrichtsstoff eine eigene Kür)
- ❖ **Prozess- und Ergebnisorientierung**  
(Sammeln eines Repertoires an rhythmischen Bewegungsformen mit dem Ball und Partner an verschiedenen Stationen; Vorstellen der Ergebnisse in einer Kür)
- ❖ **Erfahrungs- und Handlungsorientierung**  
(Hohe Übungsintensität durch Stationen bzw. Partnerarbeit; Motivation durch Vorbereitung einer eigenen Kür mit Hilfe der Übungen an den Stationen)
- ❖ **Soziales Lernen**  
(Einstellen auf einen Partner bzw. auf den Rhythmus eines Partners; gemeinsames Entwickeln und Finden von Bewegungsideen/Absprachen)
- ❖ **Wertorientierung**  
(Rücksichtnahme auf den Partner/Anerkennung der Leistungen der einzelnen vorgestellten Küren)
- ❖ **Individualisieren und Integrieren**  
(Schüler haben die Möglichkeit, eigene Bewegungsideen zu entwickeln; sie können aber auch vorgegebene Ideenkarten zur Bearbeitung der Stationen benutzen)

## Unterrichtsverlauf

### 1.Stunde

Vorbereitung auf die „Zwillingsolympiade“ – Üben verschiedener Bewegungsformen mit dem Ball im Rhythmus mit einem Partner an Stationen

Medien:

- Verschiedene Bälle (z.B. Basketbälle, Gymnastikbälle, Handbälle)
- Ideenkarten zu den einzelnen Stationen

Motivation	Vorstellung des Themas der zweistündigen Einheit: Zwillingsolympiade (Vorführung einer rhythmischen Kür mit einem Partner und dem Gerät Ball)
Erwärmung	Jeder Schüler hat einen Ball (unterschiedliche Bälle) Freies Bewegen zur Musik mit dem Ball durch die Halle, bei Musikstopp Aufgabenstellungen: <ul style="list-style-type: none"><li>- Ballwechsel (immer wieder zwischendurch)</li><li>- Ball zwischen den Beinen durchrollen</li><li>- Ball auf der Seite prellen (rechts/links)</li><li>- Ball hochwerfen und fangen</li><li>- Partner finden</li></ul>
Hinführung	Bewegen zur Musik mit dem Partner durch die Halle (ein Partner macht jeweils verschiedene Übungen vor, die sein Partner imitiert) Bei Musikstopp jeweils: Treffen an einer Station/Vorstellen der Station/Bewegen durch die Halle (der andere Partner macht Übungen vor)
Hauptteil	Schüler üben mit ihren Partnern an den einzelnen Stationen <ul style="list-style-type: none"><li>- Musikeinsatz ist das Zeichen zum Aufräumen einer Station und zum Wechsel zu einer anderen Station (jede Station ist jeweils 2x vorhanden/siehe Anhang)</li><li>- Rhythmus nachprellen/gemeinsam prellen</li><li>- Ball im gemeinsamen Rhythmus rollen</li><li>- Ball im Rhythmus hochwerfen und fangen</li><li>- Durch Reifen Prellen</li></ul>
Abschluss/Präsentation	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zusammenkommen im Kreis</li><li>- Reflexion der gemeinsamen Arbeit an den Stationen</li><li>- Eventuelles Besprechen von aufgetretenen Problemen</li><li>- Vorstellung einer Übung, die am besten geklappt hat</li></ul>

## 2.Stunde

„Zwillingsolympiade“ – Einüben einer Kür zu den erarbeiteten Bewegungsformen mit dem Partner

Medien:

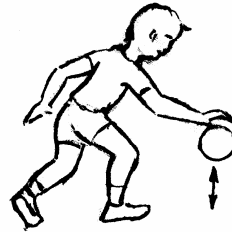
Siehe 1.Stunde, Handtrommel

Erwärmung	Schüler finden sich mit ihrem Partner aus der vorherigen Stunde zusammen Lehrer gibt Bewegungsanweisungen vor, Partner führen sie hintereinander herlaufend aus (Zusatzaufgabe: Bei 1 Trommelschlag > Führungswechsel; bei 2 Schlägen > Richtungswechsel; bei 3 Schlägen > hinsetzen) <ul style="list-style-type: none"><li>- Ball prellen (Hand/Fuß/rechts/links)</li><li>- Ball rollen (rechts/links)</li><li>- Ball hochwerfen und fangen (drehen/Klatschen)</li></ul>
Erarbeitung/ Übung	Schüler entwickeln mit Hilfe der aus der vorherigen Stunde erarbeiteten Bewegungsformen eine eigene Kür unter Einbezug möglichst vieler verschiedener Elemente <ul style="list-style-type: none"><li>- Planung (Absprache) – Übung (Schüler dürfen die Ideenkarten aus der vorherigen Stunde verwenden)</li><li>- Zwischenreflexion bei evtl. auftretenden Problemen</li></ul>
Abschluss/ Präsentation	Partner stellen ihre Kür vor - Zuschauer äußern sich mit positiver Kritik („Mir hat gut gefallen...“)

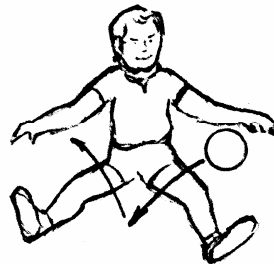
**Anhang:** Ideenkarten; Skizzen: Karl-Heinz Werle

# Prellen

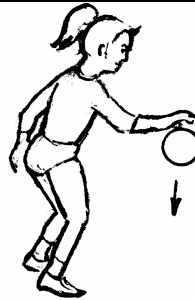
prelle den Ball im  
Gehen / im Laufen



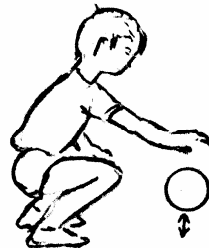
prelle den Ball im  
Sitzen



prelle den Ball im  
Stehen



prelle den Ball in der  
Hocke

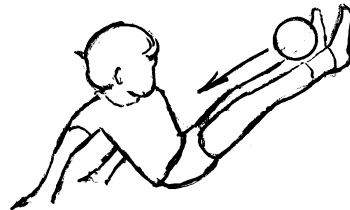


# Rollen

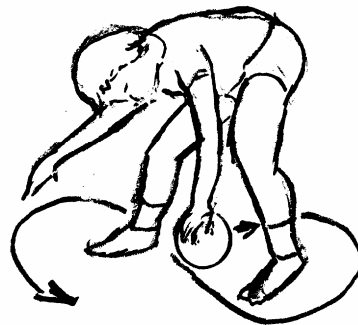
rolle den Ball über  
einen / beide Arme



rolle den Ball über  
die Beine



rolle den Ball in einer  
Acht um die Beine



rolle den Ball im  
Sitzen

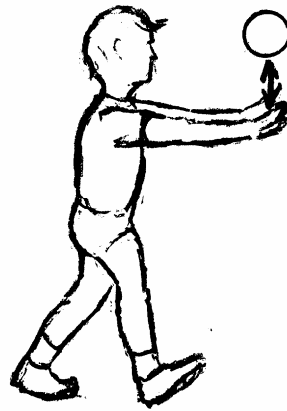


# Werfen

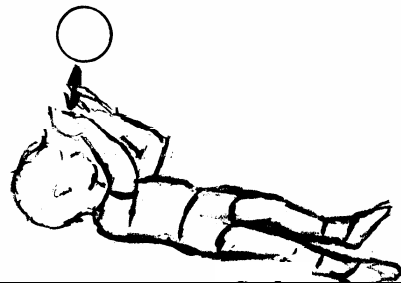
wirf den Ball durch  
die Beine



wirf den Ball im  
Stehen / Gehen hoch



wirf den Ball im  
Liegen hoch



wirf den Ball über  
den Rücken

