

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Bewegungskünste mit dem Gymnastikreifen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



## 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

<b>Klassenstufen:</b>	1 bis 4
<b>Dauer:</b>	5 Unterrichtsstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Das eigene Bewegungsrepertoire erweitern, unterschiedliche Gegenstände und Spielgeräte nutzen, Bewegungsfolgen und Kunststücke vorstellen
<b>Thematische Bereiche:</b>	Gymnastik, Kleingeräte, Reifen
<b>Medien:</b>	Übungs- und Stationskarten

---

## Was Sie zu diesem Thema wissen sollten

### Der Reifen als Spielgerät

Bereits seit vielen Jahrzehnten ist der Reifen als Spielzeug in verschiedenen Kulturen zur Förderung der Geschicklichkeit bekannt. Meist dienten ausrangierte Fahrradfelgen zum beliebten Freizeitspiel „Reifen treiben“. Durch die zunehmende Verkehrsdichte wurden die Spielräume im Freien für Kinder jedoch immer eingeschränkter und der Reifen verlor an Bedeutung. In den 50er-Jahren gewann er durch die Hula-Hoop-Bewegung wieder an Popularität – große bunte Kunststoffreifen sind inzwischen in Spielwarenläden zu finden.

### Der Reifen als Sportgerät

Der Gymnastikreifen zählt zu den sportlichen Kleingeräten und ist aus der rhythmischen Sportgymnastik bekannt. Er unterstützt hier Bewegungsabläufe mit dem Schwerpunkt auf der Ästhetik. Des Weiteren kann der Hula-Hoop-Reifen als Fitnessgerät genutzt werden. Im sportlichen Workout wird die Rumpfmuskulatur gestärkt, das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Koordinationsfähigkeit verbessert.

### Der Reifen im Sportunterricht der Grundschule

Den meisten Schülerinnen und Schülern ist der Reifen als Sportgerät vermutlich unbekannt und sie bringen wenig Vorerfahrungen mit. Deshalb sollte den Kindern ausreichend Zeit zur freien Erkundung gegeben werden, denn der Reifen selbst fordert zu gerätespezifischen Bewegungen heraus. Die Kinder können den Reifen rollen, zwirbeln, schwingen, werfen, fangen und rotieren lassen. Die einzelnen Bewegungsformen können in Form von einfachen Choreografien zusammengesetzt werden. Weiterhin kann der Reifen auch im Grundschulsport als Fitnessgerät zur Kräftigung eingesetzt werden. Der Schwerpunkt dieser Unterrichtseinheit liegt jedoch auf den gymnastischen Elementen.

## Was Sie bei der Vorbereitung und Durchführung beachten sollten

### Tipps zum Einsatz von Reifen im Sportunterricht

Kleingeräte üben auf die meisten Kinder eine Faszination aus und laden zum Ausprobieren ein. Achten Sie auf genügend Bewegungsraum für die einzelnen Schülerinnen und Schüler. Am besten sollten die Übungen in einer großen Halle durchgeführt werden. Bezüglich der Lautstärke sollten Sie feste Signale und Verhaltensregeln mit der Lerngruppe vereinbaren, zum Beispiel legt jedes Kind bei Erklärungen oder Demonstrationen Ihrerseits seinen Reifen ab und setzt sich hinein.

### Welche Reifen sollten verwendet werden?

Stellen Sie neben den üblichen Holzreifen auch, wenn möglich, bunte Plastikreifen mit verschiedenen Durchmessern zur Verfügung. Außerdem ist es für die Kinder motivierend, wenn sie ihre eigenen (Hula-Hoop-)Reifen in den Unterricht mitbringen dürfen.

### Was machen Sie, wenn ...

- ... nicht genügend Reifen in der Halle vorhanden sind?  
Die Kinder können eigene Reifen mitbringen. Ist dies nicht möglich, lassen Sie die Übungen zu zweit durchführen.
- ... Kinder keine eigenen Ideen für ihre Kür finden?  
Hängen Sie die Stationskarten als Tippkarten in der Turnhalle auf.
- ... die Halle zu klein ist?  
Weichen Sie bei schönem Wetter auf den Hartplatz oder auf den Pausenhof aus.
- ... die Kinder sich bei der Gruppeneinteilung streiten?  
Teilen Sie die Gruppen zum Beispiel mit Zahlenkarten ein. Diese werden von den Schülerinnen und Schülern gezogen. Entsprechend der gezogenen Zahl werden die Gruppen gebildet.

### Welche weiteren Medien Sie nutzen können

- **Beck, Petra und Maiberger, Silvia:** Gymnastik Basics: Technik – Training – Methodik. Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2010.  
Das Buch bietet ein breites Angebot an gymnastischen Elementen für Schule und Verein. Es werden einfache und komplexe Übungsverbindungen aus der Gymnastik mit Seil, Ball, Reifen und Band aufgezeigt und durch zahlreiche Bilder verdeutlicht. Die Autorinnen liefern genaue Hinweise zur Ausführung, Methodik, Unterrichtsorganisation und Musikauswahl – vor allem für Unerfahrene in diesem Bereich eine große Hilfe und Zeitersparnis bei der Vorbereitung.

## 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

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Bewegungskünste mit dem Gymnastikreifen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

