



J+S-Kids: Einführung Gymnastik und Tanz - Lektion 7

Rhythmische Gymnastik: Ball

Autor

Desislava Bürgi, J+S Expertin RG und J+S-Kids Expertin /Trainerin Leistungssport Swiss Olympic

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input checked="" type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	8-10 ans
Gruppengrösse	6 – 16 Kinder
Kursumgebung	Gymnastikhalle mit Ballettstange, Sprossenwände und Gymnastikbälle
Sicherheitsaspekte	Keine

Zielsetzungen/Lernziele

Das Handgerät Ball als Haupt-und Hilfsmittel zum Erlernen verschiedener Techniken und seine Integration auf alle Teile des Trainings.

Hinweise

Keine.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	„Das Hagelspiel“ Beispiel: Die Kinder sind in einem grossen Kreis „gefangen“. Jedes Kind hat 2 Bälle; einen in den Händen und den anderen damit prellend. Ausserhalb des Kreises befinden sich 2 „Hagelwolken-Kinder“, welche als Ziel die geprellten Bälle haben. Mittels eines Balles versuchen sie, diese zu treffen und so aus dem Kreis zu stossen. Ziel der „Hagelwolken-Kinder“ ist, dass alle geprellten Bälle möglichst schnell aus dem Kreis sind. <u>Differenzierung/Variation:</u> 1. Mehr „Hagelwolken-Kinder“ 2. Raum verkleinern oder vergrössern	Wichtig! Die „Hagelwolken-Kinder“ dürfen beim Angriff nur einmal mit dem eigenen Ball werfen. Der Angriffsball berührt nur den Ball. Das Spiel ist beendet, wenn alle geprellten Bälle aus dem Kreis geschlagen worden sind.	Max.30 Gymnastikbälle, Stoppuhr, ev. Musik
5'	„Kurzes Aufwärmen“ Beispiel: Jeder Leiter gestaltet das kurze Aufwärmprogramm frei, je nach individuellen Bedürfnissen der Kinder.	Wichtig! Die Kinder sollen mit dem kurzen Aufwärmprogramm für alle 4 Gruppenelemente in der RG (Sprünge, Gleichgewichtselemente, Bewegungselemente und Pirouetten) gut aufgewärmt sein.	Frei
7'	1.„Beinharmonika“, 2.„Cobra“-als Beispielsübungen Beweglichkeit mit dem Handgerät Ball, 3.Stange und 4.klein allegro mit adaptierten Ballettübungen ausgeführt mit Ball 1.Beispiel: Die Übung erfolgt mit Übergabe des Balles um die Knie, dann rutschen bis zum Boden (Ball bleibt hinten) bis zu den Fersen (dazwischen) und aktiv vorbeugen mit gestreckten Knien. Ball aufnehmen und wieder aufstehen. 2. Beispiel: Die Übung erfolgt am Boden, Bauchlage, Fersen zusammen, mit einem Ball unter der Handfläche. Die Kinder liegen entspannt am Boden, danach erfolgt Erheben bis eine Aufrechte Position des Körpers. Der Ball wird in beide Richtungen gerollt. 3.Beispiel: Zur Stange 6, 2 Position der Füsse, Ball wird hinten eingeklemmt. Relevé, Plie-8 mal pro Position 3.1 Beispiel: Tendue battement und pique auf relevé mit dem Ball hinten am Standbein eingeklemmt sw. ohne Hilfe der Strange-8 mal pro Seite 3.2 Beispiel: Passéstand, öffnen 90° des Beines, Spiral mit dem Ball, drehen 180° bis Panché und aktives Prellen-2 mal pro Seite.	Wichtig! Je nach Zeit werden die Beispiele nach Wahl oder Kombination gemacht. Akzent ist die korrekte Körpertechnik. Keine Kombinationen, wenn die Beispiele noch nicht sauber ausgeführt sind. Mehr taktile Korrekturen beibringen.	16 Gymnastikbälle, Stange, Musik



	3.3 Beispiel: Grand battement mit kleiner Spiral des Balles-4 mal pro Seite 4.Beispiel: Changement und echapper-Kleinsprünge mit Balltechnik nach Wahl-8 mal pro Gruppe Sprünge		
--	--	--	--

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Führen, Kreisen, Schwingen Beispiel: In verschiedenen Ebenen, Richtungen und Körperpositionen einhändig Spiralbewegungen ausführen.	Wichtig! Die Kinder sollen immer beidhändig üben. Auf die Grundtechnik Ball aufpassen.	16 Bälle
5'	Über –und/oder Durchspringen Beispiel: Während chassé aktive Arbeit mit dem Ball, einfache Sprünge mit Übergabe des Balles während des Sprunges unter den Beinen hindurch. Erlernen von neuen Sprüngen mit Rotation vor dem Absprung, welche keine Schwierigkeit sind.	Wichtig! Ball immer in Bewegung. Koordination und Rhythmus beachten.	16 Bälle
5'	Werfen/Stossen, Fangen Beispiel: Wurf aus plié relevé(mindestens 3, 4 m hoch), Änderung der Körperposition im Raum. Stossen des abgeworfenes Balles der Partnerin in die Partnerrichtung, ev.2 Hände möglich. Fangen einhändig ohne Klammern und Körperkontakt.	Wichtig! Klein-Grosswurf aufbauen. Die Kinder immer beidhändig üben lassen. Auf die Grundtechnik Ball aufpassen.	16 Bälle
7'	Rollen Beispiel: Rollen am Boden, Rollen über einen und mehrere Körperteile mit Hilfsmittel Wand und Partnerin. Kombination von Rollen, Rollen über beide Arme im Kniestand in Rückbeuge.	Wichtig! Technik mit gestreckten Armen ausführen; kein Handabstossen am Anfang der Rolle und keine Klammern.	16 Bälle
5'	Prellen Beispiel: Grosses und kleines Prellen, Rhythmisches Prellen mit der Hand wechseln. Kombinationen mit Prellen, letztes davon mit einem anderen Körperteil ausführen.	Wichtig! Immer den Ball begleiten lernen. Je nach Zeit werden die Beispiele nach Wahl oder Kombination gemacht.	16 Bälle
3'	Balancieren Beispiel: Balancieren auf verschiedenen Körperteilen am Platz und in Bewegung.	Wichtig! Sauber anfangen, erst danach in Bewegung kommen. Die Kinder immer beidhändig üben lassen.	16 Bälle

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	„Kraft- Koordinationsspirale mit Ball“ Beispiel: Bauchlage,2 Bälle sind vorhanden, ein Ball ist zwischen den Händen, welche gestreckt bleiben - geklemmt, der andere Ball ist zwischen den Füßen. Erfolgt eine fließende Rollbewegung am Boden bis 20m. Hallenlänge-re, li. Unmittelbar danach ein Partnerspiel mit einem Ball. Ein Kind wirft den Ball hinter dem Rücken (klein) und macht Durchgrätschen seitwärts bis Bauchlage. Sofortiges Erheben des Oberkörpers mit gestreckten Armen und Ball dazwischen Richtung Partnerin, welche eine Hilfsposition hat und auf den geschlossenen Füßen des arbeitenden Mädchens sitzt. Die Hilfspartnerin macht eine Übergabe des aufgenommenen Balles und übergibt ihn weiter nach vorne. Während der Übergabe fixiert das Kind die Rückbeuge 2 Sek. Danach erfolgt Partnerwechsel.	Wichtig! Viel Körperspannung wird beansprucht. Knie und Ellbogen bleiben während der ganzen Übung gestreckt. Möglichst schnelle Rotationen am Boden, korrekte Technik am Ende des Ablaufs (zu zweit).	Max.32 Bälle
5'	„Maestro-Clown“ Beispiel: Jonglieren im Stehen mit verschieden schweren und verschieden grossen Bällen, sowie auch Stoffmaterialien (1Stück). Die gleiche Bewegung erfolgt in Rückenlage.	Wichtig! Am Anfang nur mit zwei verschiedenen Bällen, danach wird einer der zwei vorhandenen Bälle mit einem Stück Stoffmaterial getauscht. Der zweite Teil ist erst möglich, wenn die Bewegung im Stehen stimmt.	Verschiedene Ballarten und Stoffmaterialien für max. 16 Kinder pro Lektion
5'	„Reaktionsspiel“ Beispiel: Partnerspiel. Ein Kind mit zwei verschiedenen Bällen, steht vor einem anderen Kind, welches mit dem Rücken zu ihm steht. Das Kind mit den Bällen prellt abwechslungsweise einen Ball auf den Boden. Nun muss das andere anhand der unterschiedlichen Geräusche, welche die Bälle beim prellen machen, sofort reagieren, sich orientieren und nach re oder li drehen.	Wichtig! Die Regeln werden am Anfang festgelegt. Nach einer Min. sollte ein Partnerwechsel stattfinden.	Verschiedene Ballarten 2 Bälle pro Paar-max.32 Bälle