

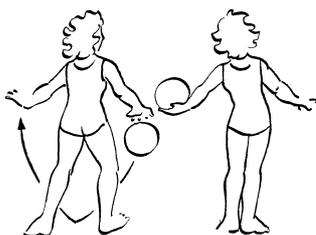
3.2 Springender Ball und tanzender Reif

Durch richtig dosierte Kräfteinsätze wird der Ballrhythmus an die Körperbewegung und der Körper an den Reifen angepasst. Ball und Reif eignen sich zur Förderung der Rhythmisierungs- und die Differenzierungsfähigkeit. Die Lernenden sollen auch eigene Formen suchen.

Gelingt es, die Bewegungen mit Ball oder Reifen rhythmisch auszuführen?

Rhythmisch bewegen und prellen: Rechts prellen, dazu 3-mal im Seitgalopp nach links hüpfen, mit einem Schlusssprung und beidhändigem Prollen abschliessen. Wechsel nach rechts. Diese Verbindung rhythmisch (ohne/mit Musik) ausführen.

- Die S variieren in der Zeit: 8, 4, 2 Zeiten lang.
- A gegenüber von B: A und B wechseln den Ball.
- Die S laufen rhythmisch prellend zu Musik. Welcher Schritt-Prell-Rhythmus eignet sich?
- A prellt mit 1 oder 2 Bällen einen (kurzen) Rhythmus. B versucht diesen in Bewegung umzusetzen. B prellt... Beide Bewegungsmuster zusammenhängen und einer anderen 2er-Gruppe beibringen.
- Basketball-typische Bewegungen zur Musik ausprobieren; daraus einen Gruppentanz entwickeln.



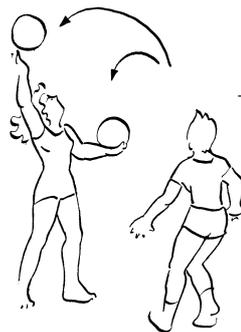
- ➔ Bälle müssen gut gepumpt sein. Musik zum Hüpfen: z.B. RONDO VENEZIANO; Musik zum Laufen: z.B. SVSS-Kassette Nr.5, Musik für Basketballtanz: z.B. NEW KIDS ON THE BLOCK: Hanging tough.

Ⓜ Eine Gruppenvorführung zu Musik mit Bällen während mindestens 8x8 Takten ausführen.

- ➔ Wenn Sportspiele tanzen: Vgl. Bro 2/4, S. 37

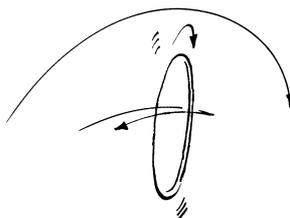
Zwei Bälle prellen: A prellt 2 Bälle gleichzeitig. Beim vierten Mal so hoch prellen, dass A untendurch laufen und B beide Bälle fangen kann.

- Die S suchen weitere Bewegungsvarianten mit 2 Bällen (z.B. mit Hüpfen, Drehen, sich Setzen...)
- 2 ungleiche Bälle prellen, z.B. Tennis- und Volleyball. Hand- und Ballwechsel einbauen.
- Stafettenformen mit Prollen vorwärts und rückwärts.



Der bewegte Reifen: Die S rollen den Reifen möglichst gerade durch die Halle und versuchen darüber zu springen, mit 1 Fuss hinein- und hinauszutupfen, durchzuschlüpfen, ihn rennend zu überholen, mit dem Fuss den Reifen aufzuspicken, sich hinzulegen und das runde Gerät über sich rollen zu lassen...

- Die S lassen den Reifen die Hand umkreisen und versuchen, zu gehen, zu hüpfen, die Hand zu wechseln. Den Reifen um den Unterarm, das Fussgelenk kreisen lassen, abwerfen und auffangen.
- Den Reifen mit einer Hand zwirbeln, ihn umlaufen und umhüpfen mit und ohne Frontveränderung.
- Einen Reifen zwirbeln und sofort zum nächsten wechseln. Können alle Reifen in Bewegung gehalten werden? Welche Bewegungsaufgaben können während des Wechsels ausgeführt werden?



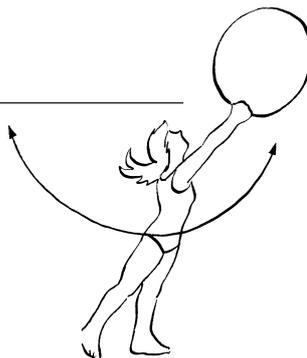
- ➔ Einstieg ins Thema: Die S eigene Bewegungsformen mit dem Reifen ausprobieren lassen.

Ⓜ Der Reifen kreist am besten bei gestreckten, geschlossenen Fingern und abgespreiztem Daumen.

- ➔ Musik unterstützt und animiert: z.B. RENE AUBRY: White horse.

Der schwingende Reifen: Die S stehen auf einer Bodenlinie. Sie schwingen ihren Reifen vorwärts und rückwärts, so dass dieser die Linie nachzeichnet.

- Wie muss man sich beim Handwechseln verschieben, damit der Reifen auf der Linie bleibt?
- Handwechsel vor und hinter dem Körper.
- Dito mit Werfen und Fangen des Reifens, mit 1/4 Drehung...



- ➔ Grosse Bewegungen erleichtern die Orientierung. Musik im 3er-Rhythmus oder auch Tango-musik unterstützen das Schwingen.