Eine wackelige Angelegenheit –
der Therapiekreisel im Sportunterricht

Ferdinand Falkenberg, Miesbach

Illustrationen: Bettina Weyland, Wallerfangen

Zeit	4 Doppelstunden (4 x 80 Minuten)
Niveau	alle Klassenstufen
Ort	Turnhalle, Freigelände, Schwimmbad
Ziele	den Therapiekreisel als Sportgerät kennenlernen, die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten verbessern
Kompetenzen	Vereinbarungen und Regeln einhalten, verändern und gestalten, sich verständigen und kooperieren, Leistungsbereitschaft zeigen und individuelles Können steigern
Vorkenntnisse	für die 4. Doppelstunde: sicheres Schwimmen

VORSCHAU

Allgemeine Hinweise

Der Therapiekreisel ist hauptsächlich aus der Therapie in der Krankengymnastik bekannt. Die Verwendung im Sportunterricht ist weniger gebräuchlich, bzw. wird er, wenn er in der Turnhalle vorhanden ist, hauptsächlich zur Balanceschulung eingesetzt. In diesem Unterrichtsvorhaben werden die vielfältigen Möglichkeiten, die sich abseits der Balanceschulung ergeben, aufgezeigt.

Praktische Tipps

Wenn möglich sollte beim Einsatz des Therapiekreisels in der Turnhalle eine Gummimatte o. Ä. als Unterlage benutzt werden, um ein Wegrutschen zu vermeiden.

Die Schüler sollten darauf hingewiesen werden, dass der Therapiekreisel bei unsachgemäßer Benutzung zu einem „Geschoss“ werden kann. Weiter sollte das Springen auf den Therapiekreisel aus Sicherheitsgründen untersagt werden.

Es empfiehlt sich, sich einen kompletten Satz Therapiekreisel für die Turnhalle zuzulegen. Sie sind widerstandsfähig und langlebig.

In der ersten Stunde werden die Schüler mithilfe verschiedener Spiele an den Umgang mit dem Therapiekreisel herangeführt. Es sind einfach durchzuführende Spiele, die neben den konditionellen und koordinativen Fähigkeiten auch die Freude am Bewegen mit und auf dem Therapiekreisel fördern.

In der zweiten Stunde werden in einem Stationstraining die koordinativen Fähigkeiten (Differenzierung, Orientierung, Gleichgewicht und Reaktion) trainiert. Jede Stationskarte beinhaltet eine Differenzierung, sodass auf verschiedenen Niveaus geübt werden kann. Die Schüler reflektieren am Ende ihre Leistung.

In der vierten Stunde wird die Anwendung des Therapiekreisels im Schwimmbad näher beleuchtet.

Literatur

Diederley, Hartmut und Gallinat, Hans-Jochen: Spielen mit dem Therapiekreisel. Thieme-Verlag, Grasleben 1990.

Ein dünnes Heft, das über den Sport Thieme-Versand zu beziehen ist. Vor allem die Übungen zum Einsatz des Therapiekreisels im Schwimmbad sind sehr hilfreich.

netzwerk lernen

zur Vollversion

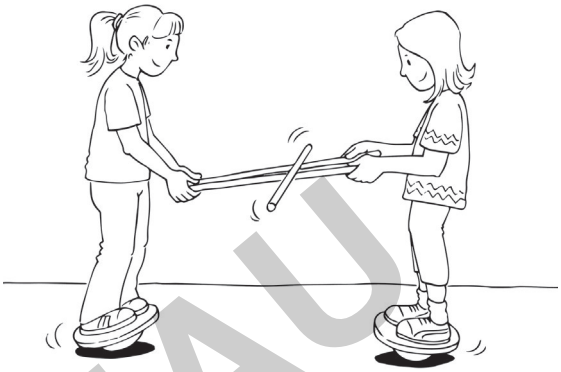
M 4 Hin und Her — Übung

(Gleichgewichts- und Differenzierungsfähigkeit)

Material 3 Gymnastikstäbe, 2 Kreisel

Tipp Probiert die Übungen zunächst ohne Kreisel aus.

Beschreibung Lasst den Stab auf den beiden Gymnastikstäben hin und her rollen, ohne vom Kreisel abzusteigen.



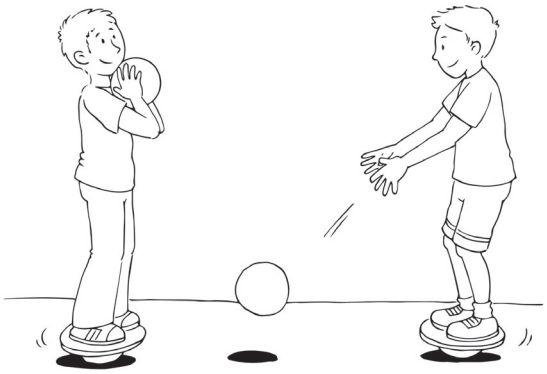
Variationen
- Versucht, auf einem Bein zu stehen.
- Ein Schüler schließt die Augen, der Partner gibt Kommandos.

M 5 Basketballpass auf dem Kreisel — Übung

(Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit)

Material 2 Kreisel, 2 Basketbälle

Beschreibung Die Partner stehen sich auf Kreiseln im Abstand von ca. 2–3 Metern gegenüber und passen sich die Basketbälle zu: Partner A führt einen Brustpass, Partner B einen Bodenpass aus. Wechselt nach einiger Zeit die Rollen.



Variationen
- Versucht, auf einem Bein zu stehen.
- Versucht, vor dem Fangen in die Hände zu klatschen.

Tipp Einigt euch auf Kommandos.

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

M 9 Fitnesstraining mit dem Therapiekreisel Laufzettel

Trage die Punkte nach jeder Station ein.

Station	Anmerkung	Punkte
Clap-Clap	Pro Klatschen gibt es einen halben Punkt.	
AB Shaper	Pro 5 Sekunden gibt es 1 Punkt.	
Push up	Pro Liegestütz gibt es 1 Punkt.	
Flieger	Pro 5 Sekunden gibt es 1 Punkt.	
Zugmaschine	Pro Zug gibt es einen halben Punkt.	
Ganz entspannt	Pro 10 Sekunden gibt es 1 Punkt.	
		Gesamt:

M 9 Fitnesstraining mit dem Therapiekreisel Laufzettel

Trage die Punkte nach jeder Station ein.

Station	Anmerkung	Punkte
Clap-Clap	Pro Klatschen gibt es einen halben Punkt.	
AB Shaper	Pro 5 Sekunden gibt es 1 Punkt.	
Push up	Pro Liegestütz gibt es 1 Punkt.	
Flieger	Pro 5 Sekunden gibt es 1 Punkt.	
Zugmaschine	Pro Zug gibt es einen halben Punkt.	
Ganz entspannt	Pro 10 Sekunden gibt es 1 Punkt.	
		Gesamt:

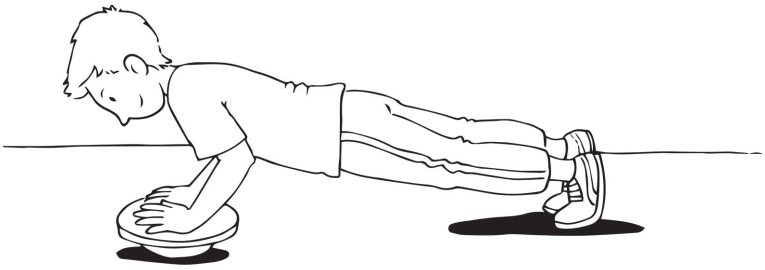
VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

M 12 **Push up** **Übung**
(Armmuskulatur)

Material 1 Kreisel pro Schüler

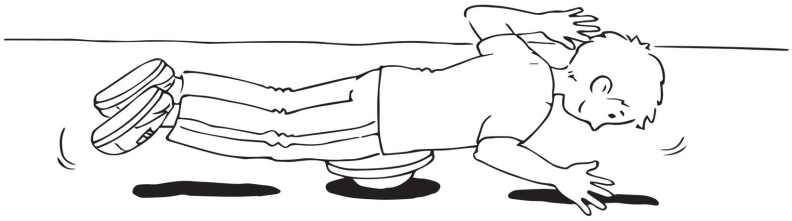


Beschreibung Macht Liegestützen auf dem Kreisel.

Beachtet
– Bauchmuskeln anspannen, Rücken gerade.
– Ihr dürft eine Pause einlegen, es zählt die Anzahl der Wiederholungen.

M 13 **Flieger** **Übung**
(Rückenmuskulatur)

Material 1 Kreisel pro Schüler, 1 Stoppuhr

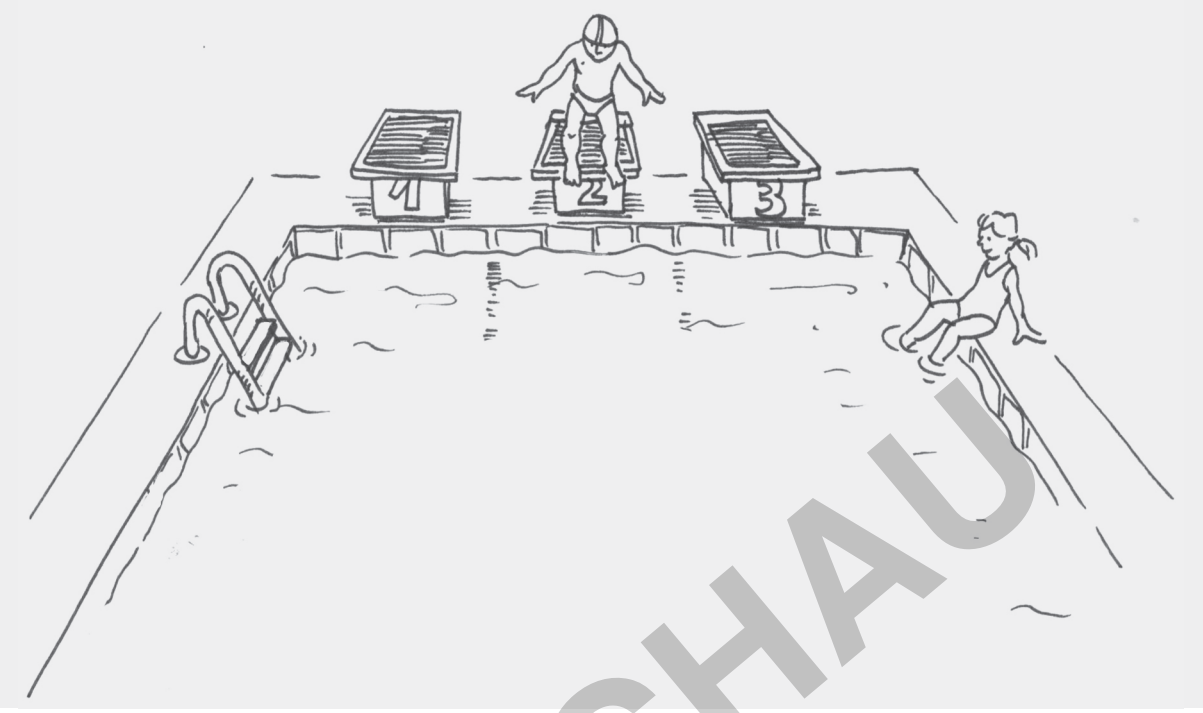


Beschreibung Legt euch auf den Kreisel und haltet so lang wie möglich das Gleichgewicht.

Beachtet
– Die Beine müssen gestreckt sein und eure Hände und Füße dürfen den Boden nicht berühren.
– Richtet euren Blick auf den Boden.

VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion

M 17 Übungen mit dem Therapiekreisel in der Schwimmhalle



Übungen an der Wasseroberfläche:

- Den Therapiekreisel im Gehen mit beiden Händen vor sich herschieben.
- Den Therapiekreisel zunächst auf der Stelle von links nach rechts und zurück drehen, danach im Gehen drehen.
- Den Therapiekreisel beladen (z. B. mit einem Ball/Tauchring o. Ä.) und mit einer Hand/dem Kinn/einer Schulter/der Stirn vor sich herschieben.

Übungen im Schwebezustand (etwas Wasser einfüllen):

- Den Therapiekreisel im Gehen mit beiden Händen vor sich herschieben.
- Mit dem Therapiekreisel im Slalom um andere Mitschüler herumlaufen.
- Den Therapiekreisel mit einem Gegenstand (z. B. Tauchring) beladen und vor sich herschieben.

Übungen am Beckenboden (Wasser einfüllen, flache Seite nach unten):

- Den Therapiekreisel mit dem Fuß vor sich herschieben.
- Sich mit einem/beiden Beinen auf den Therapiekreisel stellen.
- Sich mit den Zehenspitzen auf den Therapiekreisel stellen.
- Alle Übungen mit flacher Seite nach oben durchführen.

VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion