

Gummitwist meets Handgerät – Gambol Jump mit Ball kombiniert

Christina Gscheidl, Eichstätt

Illustrationen: Oliver Eger, Langerringen

Zeit	4 Doppelstunden (4 x 80 Minuten)
Niveau	Anfänger und Fortgeschrittene, Klassen 7–12
Ort	Turnhalle
Ziele	Grundfertigkeiten im Gummitwist, beim Gambol Jump und in der Gymnastik mit Handgerät kennenlernen; eine Choreografie gestalten
Kompetenzen	sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten, das Leisten erfahren

Fachliche Hinweise

Die Rhythmische Sportgymnastik

Die Gymnastik mit Handgerät hat sich aus der Rhythmischen Sportgymnastik (RSG) entwickelt. Die RSG hat ihren Ursprung in der Sowjetunion, wo 1947 erste Schauwettbewerbe stattfanden. Im Laufe der Zeit entwickelte die noch recht junge Sportart unter der Bezeichnung „Künstlerische Gymnastik“ ihr eigenes Anforderungsprofil und machte hohe Ansprüche an die Bewegungsqualität, die Ausdrucksstärke und musikaladäquate Interpretation deutlich. Entscheidende Impulse für eine weltweite Verbreitung gingen 1963 vom Internationalen Turnerbund, der Fédération Internationale de Gymnastique (FIG), aus und es wurden die ersten Weltmeisterschaften ausgetragen. Seit 1984 zählt die Rhythmische Sportgymnastik zu den olympischen Disziplinen der Frauen.

Bewertungskriterien bei Wettkämpfen

Bei Meisterschaften finden Wettkämpfe in den Disziplinen Einzel und Gruppen statt. Dafür werden selbst erstellte Übungskombinationen mit Handgeräten auf Musik vorgetragen. Zu den Handgeräten im Wettkampfprogramm zählen Seil, Reifen, Ball, Keulen und Band (vgl. Schwabowski, Brzank & Nicklas 2010, S. 9).

Die Bewertung einer Kür erfolgt nach einer differenzierten Punktwertung unter Berücksichtigung eines kompositorischen Wertes und eines Ausführungswertes. Der kompositorische Wert umfasst Pflichtenforderungen. Bei den Gruppenübungen sind dies Schwierigkeiten (Wechsel, Körper- und Gerätetechniken), Tanzschrittkombinationen, dynamische Elemente mit Rotation und Wurf sowie Elemente der Zusammenarbeit. Der Ausführungswert umfasst einen artistischen (Musikalität, Ausdruck, Synchronität) und einen technischen Bereich (Körperelemente und Gerätetechniken).

Der Ball als Handgerät

Beim Ball werden die Grundtechniken Prellen, Werfen und Fangen, Rollen und Balancieren sowie Führen unterschieden. Beim Prellen drückt die leicht geöffnete Hand den Ball zu Boden (nicht Schlagen!). Das Werfen wird durch eine Ganzkörperstreckung unterstützt und erfolgt mit lang gestrecktem Arm. Dabei rollt der Ball aus der Hand, die Fingerspitzen zeigen immer zum Ball. Beim Fangen rollt der Ball nahezu geräuschlos über die Fingerspitzen in die Hand (vgl. Beck & Maiberger 2010, S. 142). Beim Balancieren und Führen liegt der Ball frei auf der Hand oder einem anderen Körperteil. Er darf nicht mit den Fingern gekrallt und nicht an den Unterarm angelegt werden. Das Rollen kann am Boden oder am Körper erfolgen. Beim Abrollen des Balls auf den Boden berührt der Handrücken den Boden und die Hand begleitet den Ball möglichst lang. Der Ball darf nicht hüpfen. Beim Aufnehmen rollt der Ball über die Fingerspitzen in die Handfläche. Für das Rollen am Körper muss man dem Ball eine Rollebene bieten. Diese darf keinen Knick haben (vgl. Beck & Maiberger 2010, S. 156).

Gummitwist meets Handgerät

Im Schulsport liegt der Schwerpunkt der RSG auf der Auseinandersetzung mit dem Gerät und wird als „Gymnastik mit Handgerät“ bezeichnet. Um sie für Schülerinnen – und auch für Schüler – attraktiv zu vermitteln, bietet es sich an, sie mit Elementen von Gummitwist und Gambol Jump, einer Art des Gummitwists, die in Amerika schon weit verbreitet ist, zu verbinden. So kann die Unterrichtseinheit auch koedukativ durchgeführt werden.

Beim Gambol Jump stehen zwei Schüler etwa schulterbreit in den Enden des Gummibands. Sie werden „Enders“ genannt und haben die Aufgabe, das elastische Band zu halten und gleichbleibende Sprünge auszuführen. Die inneren Springer („Insiders“) stehen zunächst außerhalb des Bands und führen dann Sprünge im sich bewegenden Band aus.

Im vorliegenden Unterrichtsvorhaben werden Anregungen gegeben, wie Choreografien in der Gruppe durch Elemente aus RSG und Gambol Jump gestaltet werden können.

Praktische Tipps

Musik: Für eine Choreografie, bei der Gambol Jump und das Handgerät Ball kombiniert werden, eignet sich ein Musikstück mit einer Beatzahl von etwa 120–130 bpm. Eine höhere Beatzahl führt zwar zu einer höheren Intensität, hat aber möglicherweise eine schlechtere Bewegungskombi ausführung zur Folge. Im folgenden Unterrichtsprojekt wurde der Titel „One last time“ von Ariana Grande gewählt.

Zur Einführung des Gambol Jumps können folgende Titel eingesetzt werden:

- Justin Timberlake: Can't stop the feeling
- Madcon Feat. Ray Dalton: Don't worry
- Galantis: No money

Materialien: Jede 4er-Gruppe benötigt ein Gummiband und zwei Gymnastikbälle. Es hat sich bewährt, breitere Bänder zu wählen, da diese beim Springen nicht einschneiden. Sie können kostengünstig in Spielwarenläden erworben werden.

Leistungsbewertung: Für die Leistungsbewertung eignet sich eine Einzel- und Gruppenwertung. Bei der Einzelwertung werden die technische Ausführung, der Ausdruck und die Anpassung an Partner, Raum und Musik bewertet. Die Gruppenwertung berücksichtigt die Schwierigkeit des Gambol Jumps und der Geräte Techniken sowie die Elemente der Zusammenarbeit (siehe M 14).

Literatur

Beck, P. und Maiberger, S.: Gymnastik Basics. Technik, Training, Methodik. Meyer & Meyer, Aachen 2010.

Deutscher Turnerbund (DTB): Aufgabenbuch Rhythmische Sportgymnastik. Frankfurt 2008.

Schwabowski, R.; Brzank, R. und Nicklas, I.: Rhythmische Sportgymnastik. Leistung, Technik, Methodik. Meyer & Meyer, Aachen 2010.

Beitrag aus RAAbits Sport

Kammann, C. und Scholz, K.: Gambol Jump – das Gummitwist neu entdecken (Teil VI, Beitrag 10). In: RAAbits Sport 25. Ergänzungslieferung 2013.

Doppelstunde 2: Erlernen verschiedener Balltechniken

Ziele: Die Schüler erlernen verschiedene Balltechniken.

1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
Aufwärmen (5 Minuten)		
	Schattenlauf Die Gruppen bewegen sich in einer Schlange zur Musik durch die Halle. Der „Kopf“ führt Bewegungen aus, die von den Gruppenmitgliedern imitiert werden.	4er- bis 5er-Gruppen, Musikanlage (Musik: Justin Timberlake: Can't stop the feeling)
Hauptteil (70 Minuten)		
	Grundtechniken Die verschiedenen Grundtechniken mit dem Ball werden demonstriert und ausprobiert.	alle Schüler im Innenstirnkreis, 1 Gymnastikball pro Schüler
M 7–M 13	Stationstraining Die Schüler durchlaufen die Stationen und üben die Balltechniken.	4er-Gruppen, 1 Ball pro Schüler
Ausklang (5 Minuten)		
	Reflexion Die Schüler tauschen sich über ihre Erfahrungen aus.	alle Schüler im Sitzkreis

2. Stundenverlauf

Aufwärmen

Schattenlauf

Die Schüler gehen zu viert oder zu fünft zusammen. Jede Gruppe bewegt sich als Schlange zur Musik durch die Halle. Der „Kopf“ führt eine Bewegung aus, die von den Gruppenmitgliedern nachgemacht wird. Danach wechselt er ans Ende der Schlange und der Nächste gibt eine Bewegung vor usw.

Hauptteil

Grundtechniken

Die Schüler erhalten je einen Ball. Sammeln Sie mit ihnen die verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten und erarbeiten Sie die Techniken Pellen, Rollen, Werfen, Fangen, Balancieren und Führen. Demonstrieren Sie die Techniken oder lassen Sie sie einzelne Schüler vormachen.

Stationstraining (M 7–M 13)

Die Gruppen bewegen sich an jeder Station zwei Minuten lang. Geben Sie ein Signal zum Wechsel.

Ausklang

Reflexion

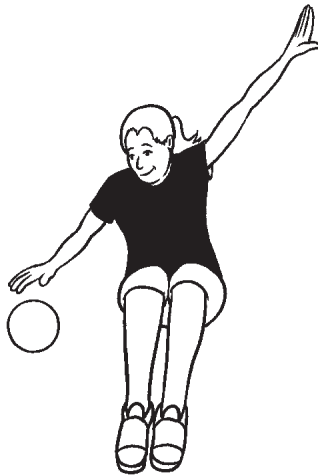
Die Schüler tauschen sich über die Schwierigkeitsgrade der Übungen aus.



M 7

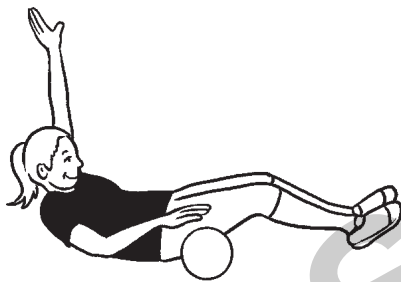
Prellen 1

Station 1



Prelle den Ball einhändig.
Setze dich hin und richte dich
danach wieder auf.

Versuche es auch mit der
anderen Hand.



Prelle den Ball einhändig.
Lege dich auf den Rücken und
richte dich danach wieder auf.

Versuche es auch mit der
anderen Hand.



Prelle den Ball einhändig.
Lege dich auf den Bauch und
stehe danach wieder auf.

Versuche es auch mit der
anderen Hand.

Beachte

Begleite den Ball beim Prellen so lang wie möglich und achte
darauf, ihn nicht zu verlieren.