

ENTSPANNUNG MIT DEM GYMNASTIKBALL



Autoren: Anna Strunk, Johannes Göderz, Thomas Klasen



Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Verlaufsplan**
 - Entspannungsübungen mit dem Gymnastikball**
 - Aktivierung
 - Mobilisation und Regeneration
 - Tiefenentspannung
- **Videos**
 - Y (1)
 - Russian Twist (2)
 - Rollmassage (3)
 - Improvisierte Übungsfolge (4)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Wir sehen Entspannung als Prozess, sodass die Chronologie der Stunde bewusst von Aktivierungsübungen bis zur Tiefenentspannung reicht. Um sich auf das Stundenthema einlassen zu können, wird mit Bewegungsübungen zu langsamer Musik begonnen. Bevor die Schülerinnen und Schüler (SuS) selbstständig Bewegungsformen zur eigenen Entspannung finden, werden verschiedene Entspannungsübungen vorgestellt. Die SuS führen alle Übungen gemeinsam durch und erfahren, wie sie sich bei den unterschiedlichen Übungen entspannen können. Mit den Übungen sollen folgende Spannungsstadien erreicht werden:

**Aktivierung
Mobilisation
Regeneration
Tiefenentspannung**



Ein Beispiel für Entspannungsübungen ist die Mobilisationsübung in Bauchlage. Diese wird durch die Lehrperson vorgegeben, sodass alle SuS die Bewegungsausführung kennenlernen. Durch diese Maßnahme sollen sie sich in der abschließenden Zusammenführung aller kennengelernten Übungen eigenständig und improvisierend entspannt zur Musik bewegen.





Abb. 1: Mobilisationsübung in Bauchlage

Im folgenden Verlaufsplan werden in den gelben Sprechblasen Tipps zur Umsetzung gegeben.

Verlaufsplan

Phase/ Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Entspannungsschwerpunkt	Medien/ Organisation
Einstieg 3'		Die SuS sollten beim Einstieg möglichst sitzen. Der Lehrer sollte sich Zeit nehmen, die SuS zur Ruhe kommen zu lassen, um einen besseren Übergang in die Stunde zu erreichen.	Kreis sitzend
Aktivierung 3' 3'	Durcheinanderlaufen, Rollen des Balls etc. Sitzen auf dem Ball, mit dem Becken hin- und herrollen, hüpfen, Beine anheben, Oberkörper mit Armen drehen, bewusstes Ein- und Aufrollen des Oberkörpers im Zuge der Atmung	Erste kleine Entspannungsübungen zur Musik Die Muskulatur im Sitzen lockern „Ihr braucht zu keiner Zeit zu mir zu gucken. Wenn ihr etwas nicht versteht, macht es so, wie ihr es verstanden habt!“	1 Gymnastikball pro Person Freies Laufen Block auf Lücke
Mobilisation & Re- generation 2' 2' 3'	Bauchlage Y (2 x 10 Wdh.) ▶  1 T (2 x 10 Wdh.) Entspannte Bauchlage auf Ball Köpfe hängen lassen!	Entspannung und Entlastung des Rückens/ der Wirbelsäule Die SuS immer wieder daran erinnern, die Augen zu schließen!	Hier ist keine Musik nötig. Musik nur bei der Aktivierung und der Präsentation laufen lassen. Musik-Vorschläge im Quellenverzeichnis.
2'	Rückenlage Russian Twist (Verbesserung der Beweglichkeit und Steigerung der Stabilität)(2 x 20 Sek) ▶  2	Mobilisation Core	

Phase/ Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Entspannungsschwerpunkt	Medien/ Organisation
2'	Entspannte Rückenlage auf dem Ball	Streckung der Brustwirbelsäule	
5'	Sitzkreis	Bewegungen des Partners wahrnehmen	Partnerübungen Verteilung im Raum 1 Gymnastikball pro Paar
4'	Rollmassage  3	Regeneration/Entspannung	
2'	Hüftrollen	Aktivierung der Lendenwirbelsäule	Einzelübungen 1 Gymnastikball pro Person Blockaufstellung
10'	Bewegen im Raum, Entspannungsübungen in individueller Reihenfolge  4	Regeneration/Mobilisation	Einzelübungen Freies Laufen
Tiefenentspannung 3'	Stufenlagerung	Tiefenentspannung	Kreis mit Füßen zur Kreismitte
Reflexion		Reflektieren, inwieweit die Übungen zur Entspannung beigetragen haben	Innenstirnkreis sitzend

Entspannungsübungen mit dem Gymnastikball

Aktivierung



Tipps zur Übung	Bewegungsanweisungen	Bild
<p>Bewegen mit dem Ball</p> <p>den Ball rollen, dribbeln, hochnehmen und in der Luft bewegen (z.B. über den Kopf) usw., den ganzen Körper bewegen, sich klein machen, strecken, den Rücken runden, den Oberkörper drehen, dabei den Raum ausnutzen</p> <p>Dabei ist darauf zu achten, dass eine passende und ruhige Musik gewählt wird, da sich die SuS zu dieser bewegen sollen.</p>	<p><i>„Sucht nach Bewegungsmöglichkeiten, wie man sich mit dem Gymnastikball entspannt zur Musik bewegen kann.“</i></p>	
<p>Sitzen auf dem Ball</p> <p>Füße zusammen / auseinander, nahe am Ball / Abstand..., die Füße nacheinander anheben, mit dem Becken hin- und herrollen, das Becken kreisen, den Oberkörper mit den Armen zu beiden Seiten drehen und schließlich ein- und wieder aufrollen</p>	<p><i>„Setzt euch auf euren Ball. Testet verschiedene Fußstellungen. Macht kleine kreisende Bewegungen mit dem Becken, während ihr sitzt! Hüpf locker auf dem Ball! Dreht den Oberkörper nach links und rechts. Nehmt die Arme mit! Rollt euren Oberkörper bewusst ein und rollt euch dann Wirbel für Wirbel wieder auf! Der Kopf wird als letztes angehoben! Atmet dabei tief ein und aus.“</i></p>	

Abb. 2: Einführende Bewegungsmöglichkeiten

Mobilisation und Regeneration

In Bauchlage





Tipps zur Übung	Bewegungsanweisungen	Bild
<p>Y</p> <p>Die SuS liegen so auf dem Ball, dass dieser das Becken und die Lendenwirbelsäule stützt. Es ist darauf zu achten, dass die Arme nicht über Schulterhöhe angehoben werden. ▶  1</p>	<p><i>„Hebt eure Arme über den Kopf und formt ein Y. Senkt danach die Arme zurück bis zum Brustkorb in die Ausgangsposition und wiederholt die Übung.“</i></p>	
<p>T</p> <p>Die Ausgangsposition ist dieselbe wie bei der Übung "Y". Nun werden die Arme aber zur Seite auseinandergeführt. Es ist darauf zu achten, dass der Kopf tief ist und die Arme nicht über Schulterhöhe hinaus bis auf den Rücken geführt werden.</p>	<p><i>„Zieht eure Schultern in Richtung Wirbelsäule und streckt die Arme zur Seite aus, um mit dem Rumpf ein T zu bilden.“</i></p>	
<p>Entspannte Bauchlage über dem Ball</p> <p>Die Hände und Fußspitzen werden auf dem Boden aufgestellt.</p> <p>Zum Vor- und Zurückschaukeln abwechselnd mit den Händen und Füßen abdrücken</p>	<p><i>„Lasst den gesamten Körper einfach hängen. Gebt euer Gewicht vollständig ab. Drückt Kinn, Arme, Schulter, Oberschenkel und Knie kräftig gegen den Ball. Baut eine Körperspannung auf! Haltet diese einen Moment. Jetzt entspannt den ganzen Körper wieder. Lasst euren Körper ruhig und entspannt über dem Ball hängen. Wippt ein bisschen oder rollt ein wenig hin und her.“</i></p>	

Abb. 3: Mobilisations- und Regenerationsübungen in Bauchlage ohne und mit Bodenkontakt der Hände

In Rückenlage




Tipps zur Übung	Bewegungsanweisungen	Bild
<p>Russian Twist</p> <p>Der Ball sollte so unter dem Rücken der SuS liegen, dass Lenden- und Brustwirbelsäule gestützt werden. Der Blick der SuS ist in Richtung Decke gerichtet.</p> <p>Die Hüfte wird nicht mitgedreht. ▶ </p>	<p>„Streckt eure Arme nach oben über eure Brust, indem sich die Hände berühren. Dreht nun eure Schultern abwechselnd nach rechts und links, wobei die Hüfte fest in der Ausgangsposition bleibt. Atmet dabei gleichmäßig ein und aus.“</p>	
<p>Entspannte Rückenlage auf dem Ball</p> <p>Der Ball befindet sich weiterhin so unter dem Rücken, dass Lenden- und Brustwirbelsäule gestützt werden.</p> <p>Solange keine Schulterbeschwerden vorliegen, können auch die Arme nach hinten genommen werden.</p>	<p>„Findet euer Gleichgewicht und legt dann entspannt den Kopf in den Nacken. Atmet tief bis in den Bauch ein und aus.“</p> <p>„Nehmt eure Arme nach hinten, solange ihr dabei keine Beschwerden verspürt. Streckt die Arme ganz nach hinten aus.“</p>	

Abb. 4: Mobilisations- und Regenerationsübungen in Rückenlage ohne Bodenkontakt der Hände

Partnerübungen




Tipps zur Übung	Bewegungsanweisungen	Bild
<p>Sitzkreisel</p> <p>möglichst nahe mit dem Becken am Ball sitzen, die Augen schließen und ggf. den Kopf hängen lassen, die Schüler auffordern, sich gegenseitig Rückmeldungen über die empfangenen Bewegungen zu geben (angenehm? zu stark? ...) die Rollen tauschen</p>	<p><i>„Lehnt euch im Sitzen von beiden Seiten gegen einen Gymnastikball. Einer von euch führt kleine, leichte und gleichmäßige Wippbewegungen mit dem Oberkörper gegen den Ball aus. Der andere nimmt diese Bewegungen auf. Schließt dabei ruhig die Augen und fühlt den Entspannungseffekt, der von den gleichmäßigen Bewegungen ausgeht.“</i></p> <p><i>Führt beide gleichzeitig leichte Kreisbewegungen mit dem Oberkörper aus. Der Ball unterstützt euch dabei.“</i></p>	
<p>Rollmassage</p> <p>mit dem Druck und der Geschwindigkeit variieren und geradlinige oder kreisende Bewegungen machen, neben dem Rollen können weitere Bewegungen ausprobiert werden: z.B. Vibrieren, Drücken, Streicheln die Rollen tauschen. ▶ </p>	<p><i>„Einer von euch beiden legt sich in Bauchlage auf den Boden. Nimm eine möglichst bequeme und entspannte Körperposition ein. Euer Partner rollt nun mit dem Gymnastikball alle Körperbereiche ab. Dabei könnt ihr an bestimmten Stellen intensiver rollen und den Druck variieren.“</i></p>	

Abb. 5: Partnerübungen zur Mobilisation und Regeneration

Tiefenentspannung


Tipps zur Übung	Bewegungsanweisungen	Bild
<p>Stufenlagerung</p> <p>Bei der Stufenlagerung liegen die SuS mit dem Rücken auf dem Boden. Die Unterschenkel liegen flach auf dem Gymnastikball, die Arme mit den Handflächen liegen neben dem Körper.</p>	<p><i>"Wandert in Gedanken eure Wirbelsäule entlang und erspürt, an welchen Stellen der Rücken Kontakt zur Unterlage hat. Atmet ganz tief ein und aus. Lasst bei jeder Ausatmung mehr Spannung aus eurem Körper herausströmen."</i></p>	

Abb. 6: Übung zur Tiefenentspannung

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Jordan, A./ Hillebrecht, M.	Gymnastik mit dem Pezziball - Übungspro- gramme	Aachen	1996	Meyer & Meyer
Kempf, H.-D.	Trainingsbuch Fitness- ball	Reinbek bei Hamburg	2002	Rowolt Taschen- buch
Röwekamp, A.	Theraband & Pezziball - Modernes Training für einen starken Rücken	München	2002	Stiebner
Verstegen, M.	Core Performance	München	2006	Riva

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild, 1-6	Die Autoren

Video

Nummer	Urheber
1-4	Die Autoren, Gymnastik-Tanz Kurs SS2012

Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist
1	Ballerina Girl	Lionel Richie
3	Entspannung Pur	E. Jacobsen
4	Nothing compares 2 U	Sinead O'Connor
	Bitter Sweet Symphony	The Verve

Neuertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1,4	KNSU-Musikstudio	pop vocal	6 Anabase	My castle's down

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Anna Strunk, Johannes Göderz, Thomas Klasen/ Lehr- amtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissen- schaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz