

Tag des Schulsports
BallKoRobics – das Koordinationstraining mit Ball,
Musik und Aerobic-elementen
Daniela Strotmeier

Thema der Stunde:

BallKoRobics – Wir lernen unterschiedliche Aerobic-schritte in Kombination mit Ballbewegungen kennen und entwickeln in Kleingruppen unsere eigene BallKoRobics-Kür unter Berücksichtigung kennen gelernter Gestaltungskriterien.

Ziel der Stunde:

Die Teilnehmer sollen sich gemeinsam in ihrer Gruppe auf eine BallKoRobics-Kür einigen und diese ausprobieren. Dabei sollen sie auf eingeübte BallKoRobics-Bewegungen und Aufstellungsformen, sowie auf besprochene Raumrichtungen zurückgreifen.

Was bedeutet BallKoRobics?

BallKoRobics ist ein Koordinationstraining mit Musik und Ball, das sowohl im Bereich Gymnastik-Tanz aber auch für die Fitness interessante Möglichkeiten bietet. Peter Schreiner kam 1998 die Idee, das Koordinationstraining zur Musik mit dem Ball zu verbinden und nennt es „BallKoRobics“. Zusammen mit der Aerobic-Lehrerin Bettina Ebenfeld entwickelt Peter Schreiner eine Konzeption aus Aerobic-Elementen, die mit unterschiedlichen Armbewegungen variiert werden. Armbewegungen können das einfache Führen des Balles mit beiden Händen oder auch Wurf- und Prellbewegungen sein. Im Vordergrund des Konzepts stehen die Koordination von Armen und Beinen, das Gefühl für den Rhythmus und die Feinabstimmung sportlicher Bewegungen in Verbindung mit dem Ball (www.ballkorobics.de).

Warum Koordinations- und Rhythmusschulung mit dem Ball?

Die Koordinations- und Rhythmusschulung mit dem Ball bietet einen geeigneten Weg, um koedukativen Lerngruppen tänzerische Inhalte im Sportunterricht näher zu bringen. Bei der Entwicklung einer eigenen Gestaltung prellen die Schüler mit Bällen –zunächst ohne Musik- ihren eigenen Rhythmus und denken sich dazu eine Kür aus, was ihnen bald ermutigende Erfolgserlebnisse in der Gruppe ermöglicht (vgl. STARKE 2003, 6). Es

fordert kreatives Handeln heraus und ist eine motivierende Förderung der Gestaltungsfähigkeit. Die durch das Basketballprellen entstehenden Rhythmen sind deutlich hörbar und können von den Schülern auditiv wahrgenommen werden. „Außerdem hat das Üben mit den Basketbällen den Vorteil der visuellen Kontrolle. Schüler, die Probleme haben, den richtigen Bewegungseinsatz [...] zu finden, können über das „Abgucken“ bei den anderen in den Rhythmus einsteigen“ (STARKE 2003, 7). Der hohe Aufforderungscharakter von BallKoRobics und die motivierende Musik finden bei Kindern und Jugendlichen großen Anklang. Das Unterrichtsvorhaben ermöglicht große und schnelle Fortschritte im Bewegungslernen und kann zur Schulung und Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten als auch zur Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit eingesetzt werden. Die Koordinationsschulung mit dem Basketball ist sehr vielseitig und berücksichtigt sowohl den sportlichen als auch den sozialen und kreativen Aspekt.

Ziele der Einheit:

- Förderung der Rhythmus- und Koordinationsfähigkeit
- Erlernen neuer Bewegungsfertigkeiten und die Verbindung kennen gelernter Bewegungsformen (Erweiterung der individuellen Könnenserfahrung)
- Anlässe schaffen zum gestalterisch-kreativen Bewegungshandeln
- Materialerfahrung: Erfahrungen im Umgang mit dem Basketball/Gymnastikball sammeln
- Auseinandersetzung mit den Kriterien Raum und Zeit
- Miteinander eine Gruppengestaltung entwickeln (Soziale Erfahrungen)
- Förderung der Kommunikations- und Kritikfähigkeit

Überblick über einen möglichen Verlauf der Einheit:

1. Phase: Wir führen vorbereitende Spiel- und Übungsformen mit Ball und Musik durch.
- 2. Phase: Wir lernen unterschiedliche Aerobic-schritte in Kombination mit Ballbewegungen und üben diese.**
3. Phase: Wir entwickeln und erproben unterschiedliche Aufstellungsformen.
4. Phase: Wir erarbeiten unterschiedliche Raumrichtungen und erproben diese.
- 5. Phase: Wir entwickeln in Kleingruppen unsere eigene BallKoRobics-Kür unter Berücksichtigung von selbst erarbeiteten Gestaltungskriterien.**
6. Phase: Wir entwickeln unsere Küren weiter und präsentieren diese.

Die Unterrichtseinheit zur Koordinations- und Rhythmusschulung mit dem Basketball, hier zur Erarbeitung einer Gruppengestaltung, ermöglicht den Schülerinnen und Schülern Bewegungsaktivitäten, in denen sie gestalten und Freude an kreativem Bewegungshandeln entwickeln können (vgl. LEHRPLAN 1999, 23). Im Mittelpunkt der Unterrichtseinheit steht sowohl die Vertiefung dynamischer Bewegungselemente als auch die Gestaltung einer eigenen Gruppenkür mit selbstständig entwickelten Gestaltungskriterien. Die Schüler haben nach vorbereitenden Spiel- und Übungsformen mit Ball und Musik neue BallKoRobics-Bewegungen sowie Bewegungskombinationen als ein Gestaltungskriterium kennen gelernt und erprobt. Mögliche Bewegungsformen sowie weitere Gestaltungskriterien werden im Anhang genannt.

Verankerung im Lehrplan NRW

Das Thema der dargestellten Stunde entspricht folgenden Inhaltsbereichen:

- **Inhaltsbereich 6** „Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste“ mit dem Aufgabenschwerpunkt „Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben und präsentieren“
- **Inhaltsbereich 1** „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“

Es lässt sich folgenden **Pädagogischen Perspektiven** zuordnen:

- „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern“ (A),
- „Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten“ (B),
- „Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen“ (E).

Im Mittelpunkt der heutigen Stunde steht sowohl das Kennen lernen unterschiedlicher BallKoRobics-Bewegungen als auch das mit einer Gruppe gemeinsame Entwickeln und Erproben einer eigenen Kür. Die Lernenden bekommen für das eigenständige Proben die Aufgabe gestellt, unter Berücksichtigung der drei Gestaltungskriterien gemeinsam mit ihrer Gruppe selbstständig eine Kür zu gestalten (pro Teilnehmer ein Ball). Die Schüler sollen Bewegungsformen (Schritte) den individuellen Voraussetzungen entsprechend auswählen und diese mit entsprechenden Ballbewegungen (passen, prellen, schwingen usw.) kombinieren. Sie einigen sich auf eine feste Reihenfolge und üben diese unter Berücksichtigung weiterer Gestaltungskriterien.

Die erarbeiteten Gestaltungskriterien sind als Hilfen und zur Orientierung für die Gruppenarbeit anzusehen. Das „synchrone“ Dribbeln des Basketballs zusammen mit

Daniela Strotmeier BallKoRobics – das Koordinationstraining mit Ball, Musik und Aerobic-elementen seinen Partnern ist für Grundschul Kinder an sich ein recht komplexes Unterrichtsvorhaben, da die Lernenden sich auf vielfältige Aspekte wie z.B. auf die Abfolge der einzelnen Bewegungsformen konzentrieren müssen und stellt somit eine motivierende Herausforderung dar. Die Anforderungen der BallKoRobics-Bewegungen an die koordinativen Fähigkeiten sind sehr hoch. Wenn spätestens in der Sekundarstufe I die Ballübergabe zum Nachbarn hinzukommt, müssen die Schüler die Wurfgenauigkeit und – richtung auf die Partner einstellen. Richtungswechsel bedeuten eine weitere Steigerung des Schwierigkeitsgrades, denn das ständige Umstellen auf die neue Wurfrichtung erfordert eine gute Konzentrationsfähigkeit (vgl. Dignath, F.: www.4teachers.de).

Die Partner- bzw. Gruppenarbeit verlangt das Treffen von Absprachen bezüglich der Aufstellungsformen, Raumrichtungen und Bewegungen sowie die Festlegung auf eine bestimmte Reihenfolge. Auf diese Weise wird der Verständigung als ein Prinzip eines erziehenden Unterrichts Rechnung getragen. Über die individuellen Könnenserfahrungen hinaus bietet die Koordinationsschulung mit dem Basketball daher gute Möglichkeiten, den gemeinsamen Umgang mit dem Ball zu verbessern und damit neue soziale Erfahrungen zu machen. Die Schülerinnen und Schüler erfahren im gemeinsamen Handeln ein soziales Miteinander.

Ein methodisch-didaktischer Schritt nach dem Prinzip „Vom Leichten zum Schweren“ sieht vor, die Gestaltung einer Kür zunächst ohne Musik zu entwickeln. Die Basketballbälle erzeugen beim Dribbeln einen hörbaren Bodenkontakt. Dieser hörbare Bodenkontakt ist für die Schüler eine bedeutende Hilfe, um sich beim Dribbeln leichter an die eigenen Partner anzupassen. Des Weiteren können die Gruppen je nach individueller Leistungsfähigkeit ihr eigenes Tempo wählen, da ansonsten die Musik mit dem Beat das Tempo des Dribbelns beeinflusst.

BallKoRobics als Partner- oder Gruppenübung ist ein schulsportpädagogisch wertvoller Inhalt. Es ermöglicht sowohl schwächeren Schülern als auch leistungsstärkeren Schülern sich mit ihren individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten einzubringen und somit zum gelingenden Miteinander beitragen zu können (vgl. LEHRPLAN 1999, 7).

Durch den Einsatz des Balles und gleichzeitiger Verringerung des tänzerischen Charakters ist BallKoRobics geeignet für alle koedukativen Alters- und Leistungsklassen (vgl. Dignath, F.: www.4teachers.de).

Anhang

Gestaltungskriterien:

1. Bewegungsformen 2. Aufstellungsformen 3. Raumrichtungen

1. Bewegungsformen (eine mögliche Auswahl für die Grundschule): + **Prellen**

- Prellen im Stand - „Gehen“
- „Grundschritt“ (Schritt vor & zurück) - „Hampelmann“ / „Jumping Jack“
- „in die Hocke gehen“

Weitere Bewegungsformen für die Grundschule oder Sekundarstufe I:

- auf der Stelle **marschieren** (Knie bleiben immer leicht gebeugt!)
- „**Joggen**“
- „**Tap-Schritte**“: rechtes und linkes Bein im Wechsel nach vorne tippen (dabei Ferse vorne aufsetzen).

Variation: Taps zur Seite (links und rechts), Taps nach hinten (re & li Bein)

- „**Step-touch**“: Schritt mit seitlicher Bewegung (nach links und rechts),

Variation: Füße mit der Fußspitze vor oder hinter dem Körper „kreuzen“

Doppelter „Step-touch“: dabei B. werfen, prellen oder vor Körper kreisen

- „**Pull-back**“: Schritt in seitlicher Bewegung, dabei wird der Unterschenkel gebeugt, so dass der Fuß hinter dem Oberschenkel „verschwindet“.
- „**Knee-lift**“: Knie abwechselnd vor dem Körper im 90° Winkel hochziehen.
- „**Jumping-Jack**“: Beine gleichzeitig zur Seite grätschen und schließen (Beinbewegungen: Hampelmann), dabei Tempovariationen / B. prellen, werfen
- „**Low-kick**“: gehüpfter Schritt: Beine abwechselnd von hinten nach vorne „kicken“, dabei Arme schwingen

Variation: Beine zur Seite, dabei Ball werfen oder prellen

Armbewegungen, die mit den Bewegungsformen kombiniert werden können:

- Ball prellen: einhändig (links und rechts abwechselnd) oder beidhändig
- Ball nach oben werfen und auffangen
- Ball vor dem Körper nach links und rechts schwingen
- Ball mit gestreckten Armen nach vorne halten
- Ball (über dem Kopf) hochhalten
- Ball nach vorne bzw. nach oben drücken
- Ball hinter den Rücken: Arme beugen
- Ball hochhalten, dann Arme nach hinten abknicken und wieder strecken

Mögliche Bewegungskombinationen: 2 Schritte kombiniert mit 2 Armbewegungen

1. „**Step-touch**“ (B. nach vorne drücken) & „**pull-back**“ (B. von unten hochziehen)
2. „**Knee-lift**“ (B. über dem Kopf nach oben strecken) & „**Jumping Jack**“ (B. prellen)
3. „**Tap-Schritte**“ nach **vorne** (Arme vor dem Körper beugen) & zur **Seite** (Ball vor dem Körper nach links und rechts schwingen) & nach **hinten** (Arme gestreckt hoch und runter bewegen)

Die beschriebenen Bewegungsformen und Armbewegungen sind aus den unten aufgeführten Videos entnommen.

2. Aufstellungsformen:

- Dreieck
- Kreis
- Viereck
- Reihe
- Linie
- Diagonale

3. Raumrichtungen:

- vorwärts
- rückwärts
- seitwärts
- diagonal

Musik:

- „Chart Attack 01/03“: Musik für Rope Skipping (128 – 134 Spm)
- „Around the World“: Musik für Rope Skipping

Die Musik sollte einen klar hörbaren "Beat" haben und so ausgesucht sein, dass sie die Übenden motiviert.

Verwendete Literatur

Ministerium für Schule und Weiterbildung, Wissenschaft und Forschung: Richtlinien und Lehrpläne Sport für die Grundschule NRW. Düsseldorf 1999.

Starke, M. (2003): Rhythmusschulung mit dem Basketball. In: Sport Praxis. Der Übungsleiter 2, S. 6-10.

Internet:

www.ballkorobics.de oder www.ifj.de

www.4teachers.de (Stundenentwürfe von Frank Dignath und Ilonka Birr)

Videos:

BallKoRobics für Anfänger: Koordinationstraining mit Ball, Musik und Aerobic-elementen. Peter Schreiner und Bettina Ebenfeld.

BallKoRobics Trainingsvideo I: Koordinationstraining Partner- und Gruppenübungen – Aufwärmen mit Ball und Musik. Schreiner, Ebenfeld, Lang, Kaufhold