Gummitwist

Gebrauch eines traditionellen Sportgeräts in einer neuen Aufmachung als Unterrichtseinheit

Ablauf

- Kurze Vorstellung / Ablauf / Zielgruppe
- Erste Praxis
- Lehrplanbezug
- Warum Gummitwist / Lernziele
- Regeln / Gummitwist als Unterrichtseinheit
- Material für den Unterricht
- Praxis / Theorie
  - Grundstellung
  - Sprungniveaus (Blatt + Film)
  - Zusätzliche Komponenten
- Möglichkeiten zur Beurteilung
- Offene Fragen

1. Praxis

- Gruppenbildung mit Zahlen….

- Versucht möglichst unterschiedliche Formen und Sprünge aus!

  Was wisst ihr noch? Welche Höhen und welche Breite gibt es beim Gummitwist? Welche Figuren gibt es?

Zielgruppe

- Kitas
- Kindergärtner / innen
- Primarschüler / innen Stufe 1 bis 6

Lehrplanbezug

- „Geschicklichkeit, Koordination, Reaktionsschnelligkeit und ein Gefühl für den Einsatz der körperlichen Kraft weiterentwickeln und verfeinern.“
- „Mit möglichst vielfältigen Materialien, Geräte und Werkzeugen grob-, fein- und graphomotorische Fertigkeiten aufbauen.“

Warum Gummi - Twist

- Nostalgie
- Gruppenspiel
- Kostengünstig
- Für Drinnen oder Draussen geeignet
- div. Altersgruppen
- Niveaus von leicht bis schwer

Lernziele

- Motorik / Kondition (Koordination / Bewegung)
- Kognitiv (Kreativität)
- Sozial (Teamspiel)
- Affektiv / Emotional

Gummitwist als Thema

- Als Unterrichtsthema (Pause)
- Im Sportunterricht

- Ziel: Kinder versuchen motiviert sich möglichst viele Formen zu erlernen und präsentieren diese dann schwungvoll.
- Mit Material: selbständig erwerbend

Regeln

- Beispiele

→Fehler: Aussetzen

→Wer schafft die Abfolge am höchsten?

→Pro richtige Figur können Punkte verteilt werden

Ältere Kinder können auch selber Regeln festlegen.

Material

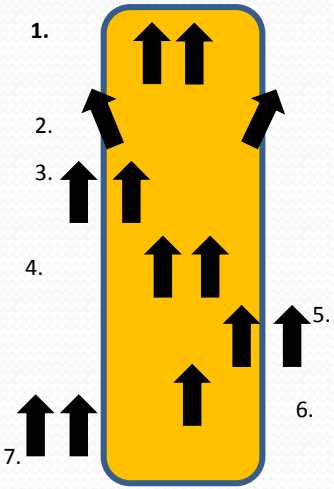
- Sprungformen auf Blätter
  3 Niveaus
- Gummitwist-Diplom
- Beurteilungsraster

- DVD

Gummitwist – Sprungform

Niveau: Bronze

Wassermelonensalat



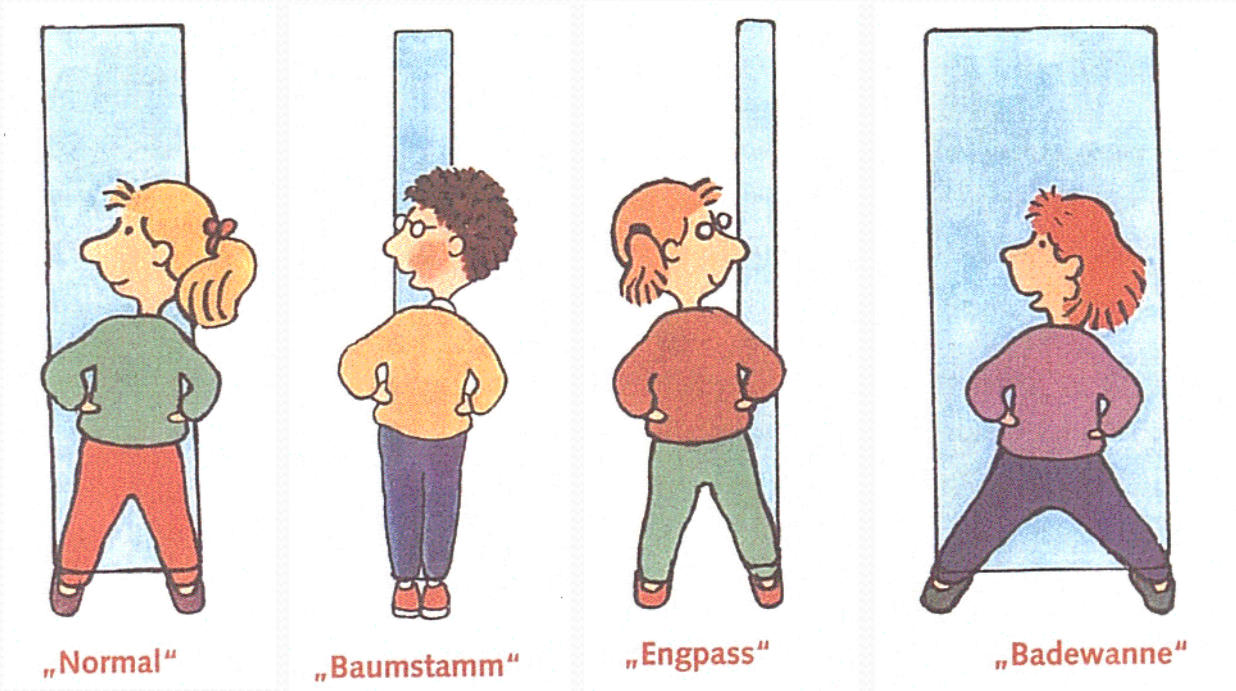
Wenn du willst kannst du dazu folgenden Spruch aufsagen:

1. Was-
2. ser-
3. me-
4. lo-
5. nen-
6. sa-
7. lat-

58

Praxis I

- Höhe des Gummitwists
- Grundstellungen
  - Normal
  - Baumstamm
  - Engpass
  - Badewanne
- Grundsprünge
  - Mitte
  - Grätsche
  - Raus



Praxis II

- Bronze
  - Sprung 1
  - Sprung 2
- Silber
  - Sprung 1
  - Sprung 2
- Gold
  - Sprung 1
  - Sprung 2

Gummitwist – Sprungform

Niveau: Bronze

Indianerliebe

Bume - rang

Bume - rang

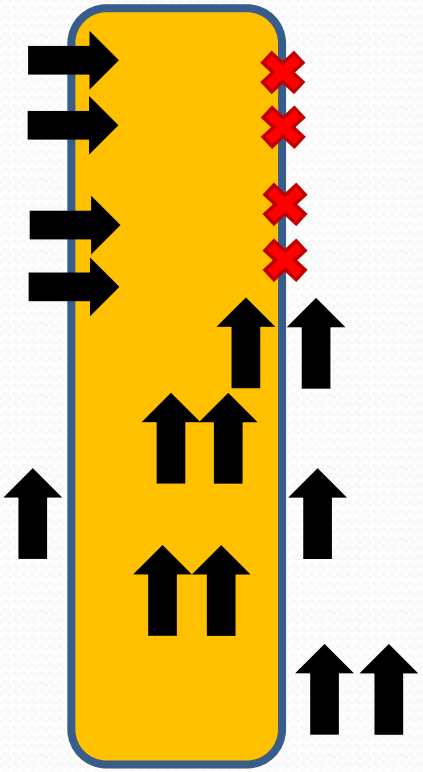
wer wird

mein Mann

Win

ne

tou!



Symbol für die Hände

Mit DVD Abfolge erlernen

- Bronze-Abfolge
- 4x wird die Abfolge gezeigt:
  2x normales Tempo, 2x in Zeitlupe

Praxis III

Steigerung /Erweiterung durch zusätzliche Komponenten

- Spiel mit Ball
- Kraftübung auf spielerische Weise
- Einbindung in andere Sportarten

Bewertungsbogen I

Bewertungsbogen Gummitwist Lernprozess

Name:	**Nicht erreicht**	**Erreicht**	**Gut erreicht**
Engagement Bemühe ich mich, bei der Übung oder Aktivität auch ohne, dass es jemand kontrolliert? Bin ich engagiert?			
Gegenseitig helfen Schaue ich darauf, dass wir gut miteinander lernen können? Kann ich Tipps annehmen und den anderen welche geben?			
Ausführung der Übungen als Standspieler Führe ich die Übungen intensiv und konzentriert aus?			

Bewertungsbogen II

Bewertungsbogen Gummitwist Endprodukt

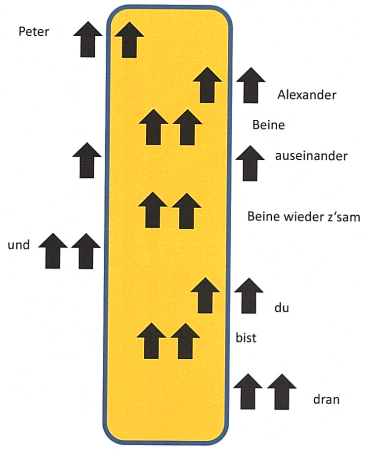
Name:	**Nicht erreicht**	**Erreicht**	**Gut erreicht**
Fluss/Dynamik Ist meine Sprungfolge fliessend ohne grosse Unterbrüche in einem guten Rhythmus?			
Persönliche Gestaltung Habe ich die Sprungfolge passend gestaltet und so präsentiert?			
Niveau	**Bronze**	**Silber**	**Gold**
Welchem Niveau entsprechen meine Sprünge?			

Material für den Unterricht

Gummitwist – Sprungform

Niveau: Silber

Peter Alexander



Diplom als Gummitwist-Springer / in

O Gold O Silber O Bronze

Für:

Datum: Lehrperson:

Gummitwist - Die Standspieler

Verbindungen mit anderen Sportgeräten

Hula Hoop

Lass den Reifen um deine Hüften kreisen.

Gummitwist - Die Standspieler

Verbindungen mit anderen Sportgeräten

Diabolo

Diese Verbindung ist sehr schwierig.

Versuche einfache Übungen mit dem Diabolo auszuführen.

Offene Fragen ?

Danke und noch einen schönen Tag

Diplom als Gummitwist-Springer / in

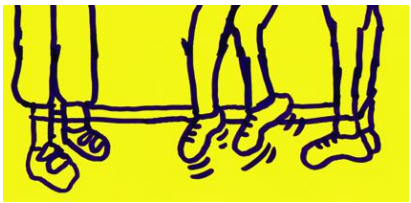
O Gold O Silber O Bronze

Für:

Datum: Lehrperson:

Gummitwist - Die Standspieler

Verbindung mit einem Ball

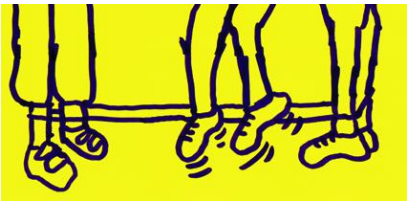


Ball zuwerfen

Werft einander den Ball zu. Achtet euch dabei auf das springende Kind. Ihr müsst den Ball also relativ hoch und präzise werfen.

Gummitwist - Die Standspieler

Verbindung mit einem Ball

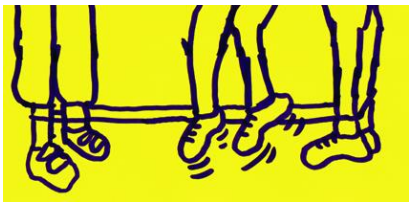


Ball per Bodenaufprall zuwerfen

Werft euch den Ball über einen Bodenaufprall zu. Hier müsst ihr euch genau darauf achten, wo sich das springende Kind befindet.

Gummitwist - Die Standspieler

Verbindung mit einem Ball

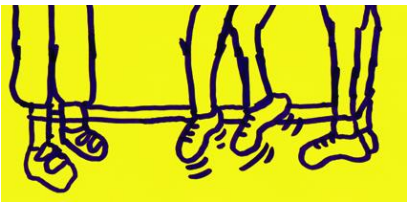


Ball an die Wand werfen

Stellt euch mit dem Gummitwist so auf, dass die Standspieler sich den Ball an die Wand werfen und wieder fangen können.

Gummitwist - Die Standspieler

Verbindung mit einem Ball



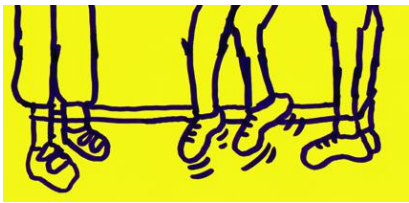
Prellübungen

Mache verschiedene Prell-Übungen. Hier einige Ideen:

- nur mit links/rechts
- hin und her
- um den Körper herum
- .....

Gummitwist - Die Standspieler

Verbindung mit einem Ball



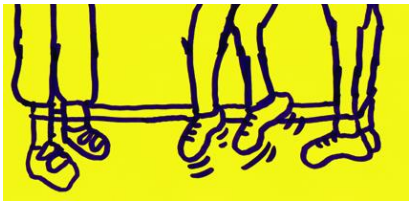
Ball aufwerfen

Wirf den Ball auf und fange ihn wieder.

- nur links / rechts
- hin und her
- mit beiden Händen
- mit klatschen dazwischen
- ….

Gummitwist - Die Standspieler

Verbindung mit Kraftübungen

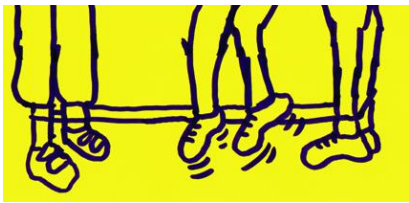


Arme ausstrecken

Strecke die Arme seitlich – waagrecht aus, ohne die Schultern hochzuziehen. Wenn du willst, kannst du mit den Armen leichte Kreisbewegungen ausführen.

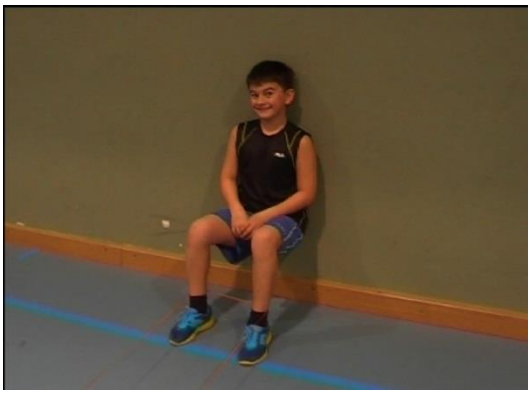
Gummitwist - Die Standspieler

Verbindung mit Kraftübungen



Sitzhocke an der Wand

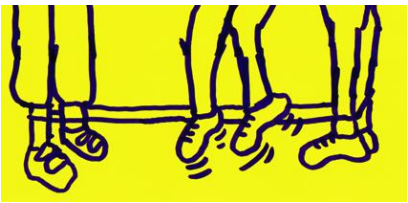
Stellt euch so hin, dass eines der Standspieler sich an die Wand setzen kann.



Setze dich an die Wand.
Achte dich darauf, dass deine Beine in einem 90° Winkel sind.

Gummitwist - Die Standspieler

Verbindung mit Kraftübungen



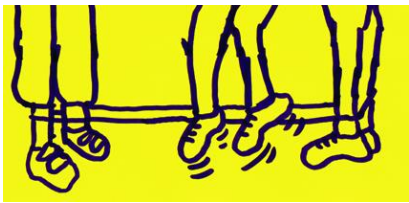
Statische Übungen

Es gibt auch statische Kraftübungen, welche du bewusst ausführen kannst, aber von aussen nicht gesehen werden. Beispiele:

- Versuche mit deinen Armen eine Wolke wegzuschieben.
- Versuche mit deinen Beinen einen imaginären Ball zu halten.
- Mache dich steif wie ein Brett.
- Ziehe deinen Bauchnabel ganz nahe an deine Wirbelsäule, atme bewusst in die Rippen.

Gummitwist - Die Standspieler

Verbindungen mit anderen Sportgeräten



Hula Hoop

Lass den Reifen um deine Hüften kreisen.

Gummitwist - Die Standspieler

Verbindungen mit anderen Sportgeräten

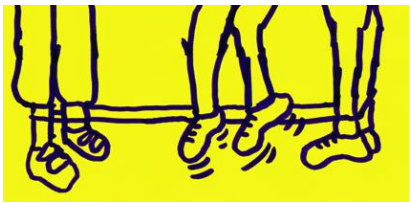
Diabolo

Diese Verbindung ist sehr schwierig.

Versuche einfache Übungen mit dem Diabolo auszuführen.

Gummitwist – Standspieler und springendes Kind

Verbindung mit einem Ball



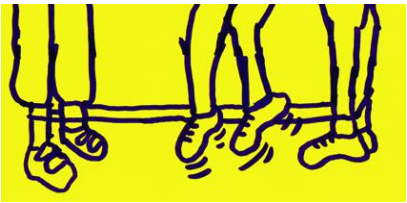
Ball über das springende Kind zuwerfen

Werft euch den Ball über das springende Kind zu. Ein Standspieler spielt den Ball dem springenden Kind zu, dieses gibt den Ball danach zum anderen Standspieler und führt dann den nächsten Sprung aus. Dabei kann auch abgemacht werden, zu welchem Zeitpunkt die Zuwürfe ausgeführt werden.

- Nach jedem 5. Sprung des springenden Kindes.
- Immer wenn das Kind in der Mitte des Gummitwists landet.
- …..

Gummitwist – Standspieler und springendes Kind

Verbindung mit einem Ball



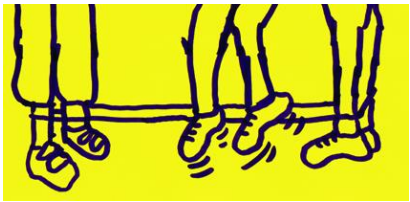
Ball zupassen

Passt euch einen Fussball über das springende Kind zu. Macht Regeln ab, wann dies geschehen soll.

- nach jedem 5. Sprung
- immer wenn das Kind in der Mitte landet
- ….

Gummitwist – springendes Kind

Verbindung mit einem Ball



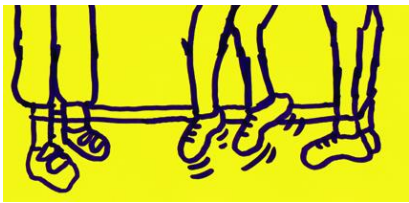
Ball zuwerfen

Wirf den Ball auf und fange ihn wieder. Du kannst dies

- nach jedem Sprung machen.
- nach jedem 5. Sprung machen.
- immer wenn du in der Mitte landest.

Gummitwist – springendes Kind

Verbindung mit anderen Sportarten



Rope Skipping

Versuche im Gummitwist Seil zu springen. Verändere dabei deine Position: von der linken Seite des Gummitwists in die Mitte, dann nach rechts…

Du kannst auch versuchen auf einem Bein zu springen, die Beine zu grätschen, …

Gummitwist – springendes Kind

Verbindung mit anderen Sportarten

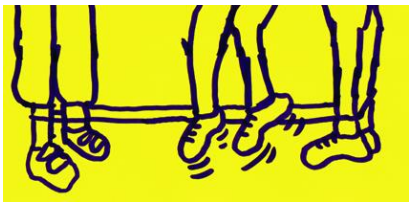
Tanzen

Du kannst auch im Gummitwist tanzen. Ein Beispiel dafür findest du im Film.

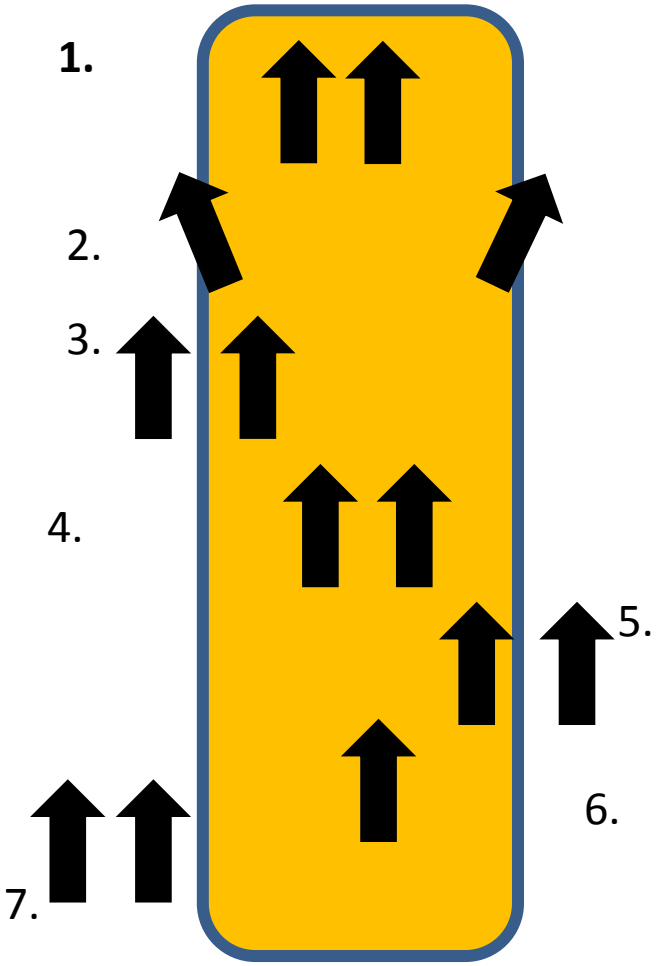
Du kannst aber auch selber Tänze erfinden, welche mit dem Gummitwist passen oder du kannst versuchen einfache Tänze darin auszuführen.

Gummitwist – Sprungform

Niveau: Bronze



Wassermelonensalat

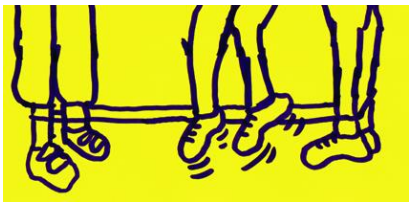


Wenn du willst kannst du dazu folgenden Spruch aufsagen:

1. Was-
2. ser-
3. me-
4. lo-
5. nen-
6. sa-
7. lat-

Gummitwist – Sprungform

Niveau: Bronze



Indianerliebe

Bume - rang

Bume - rang

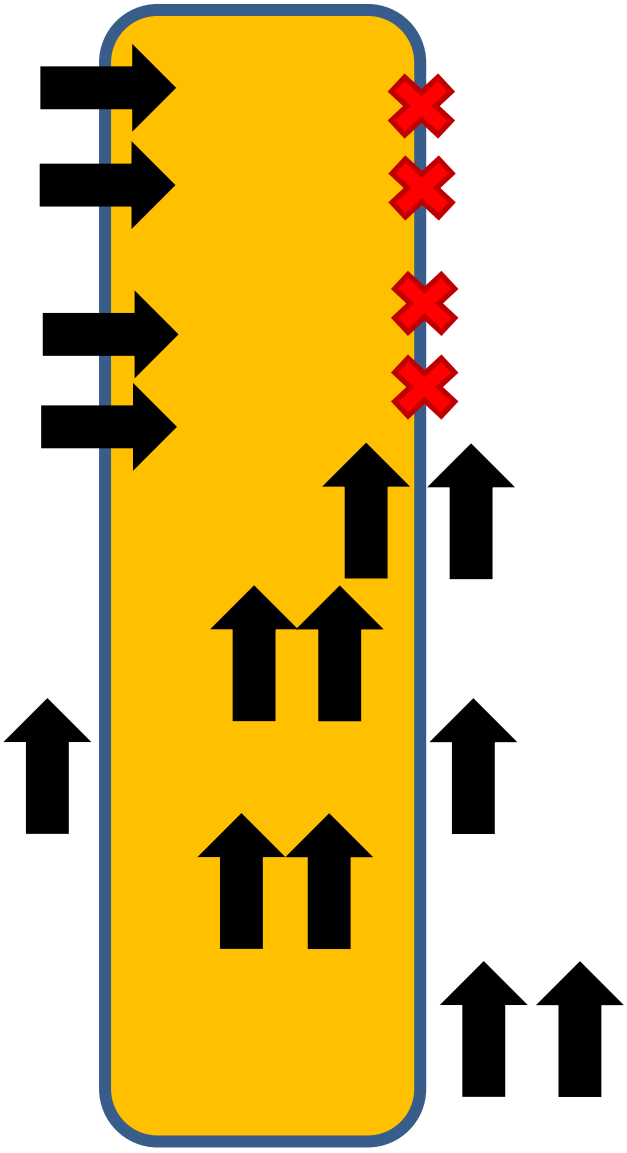
wer wird

mein Mann

Win

ne

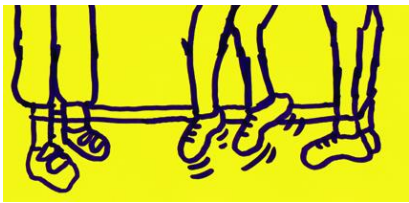
tou!



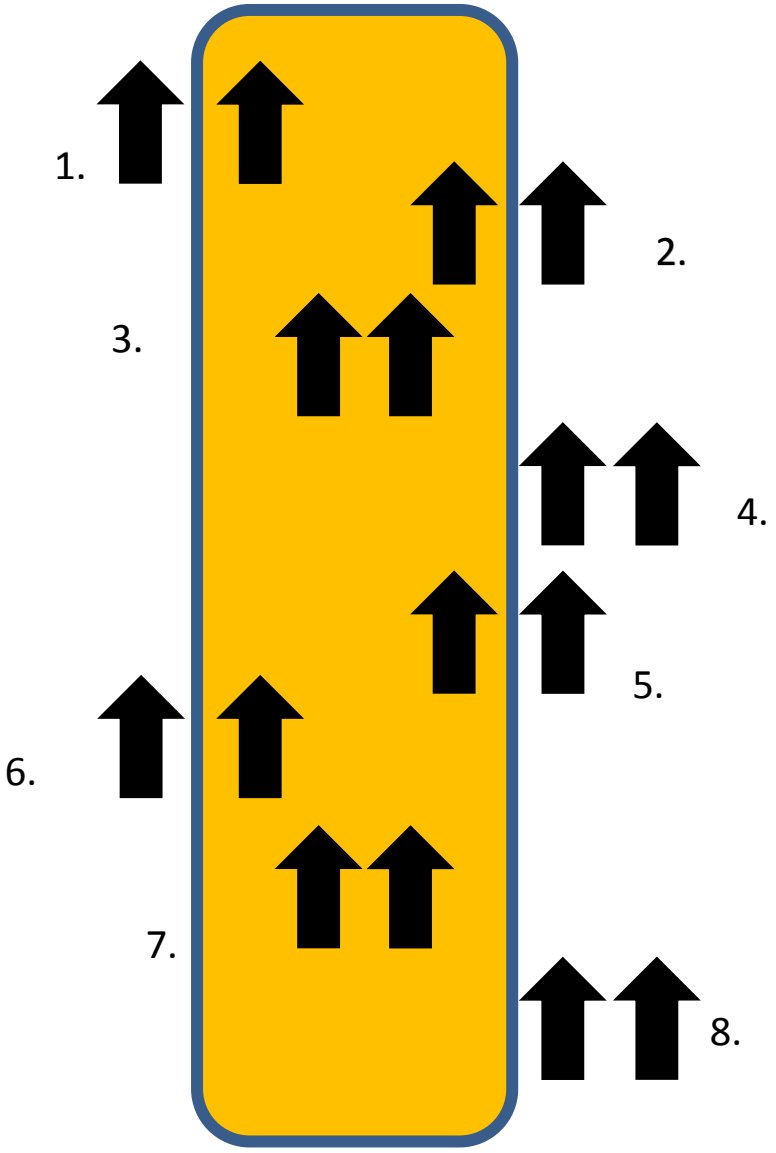
Symbol für die Hände

Gummitwist – Sprungform

Niveau: Bronze



Hau Ruck

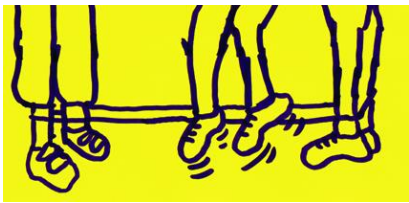


Wenn du willst kannst du dazu folgenden Spruch aufsagen:

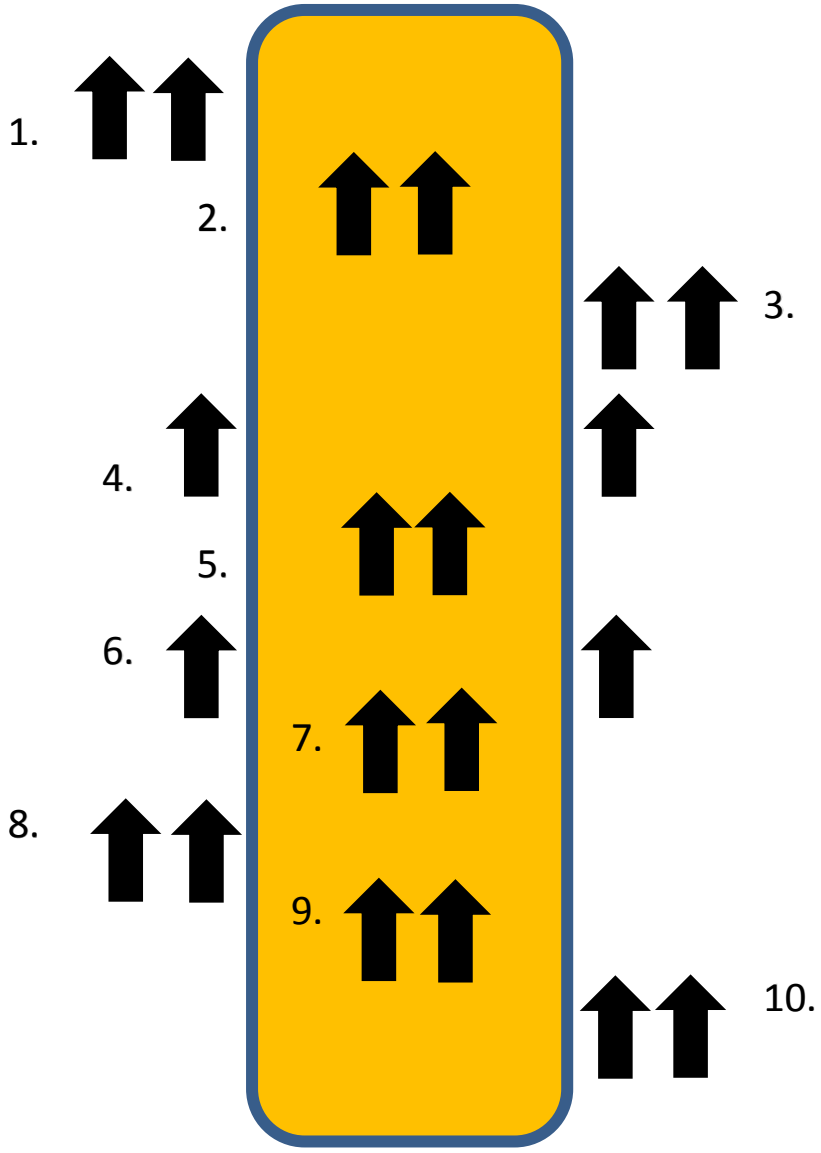
1. Hau
2. Ruck
3. Donald
4. Duck
5. Micky
6. Maus
7. rein
8. raus

Gummitwist – Sprungform

Niveau: Bronze

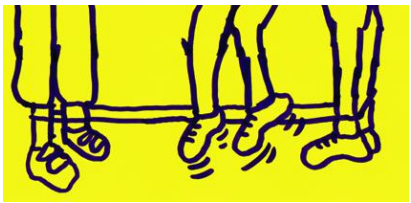


Hüpf, Spring, Hüpf

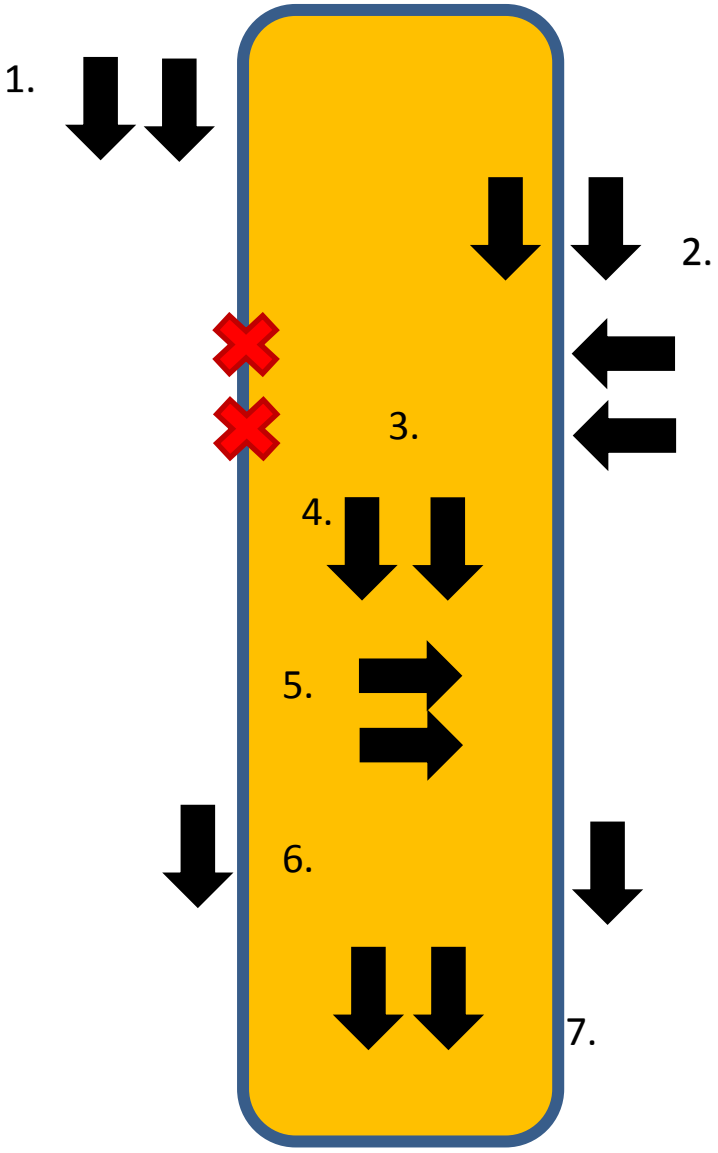


Gummitwist – Sprungform

Niveau: Bronze

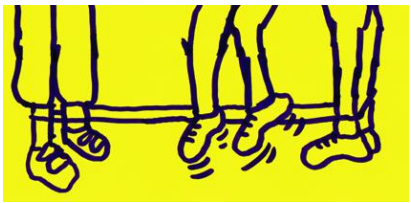


Hopp und los



Symbol für die Hände

Gummitwist – Sprungform



Niveau: Silber

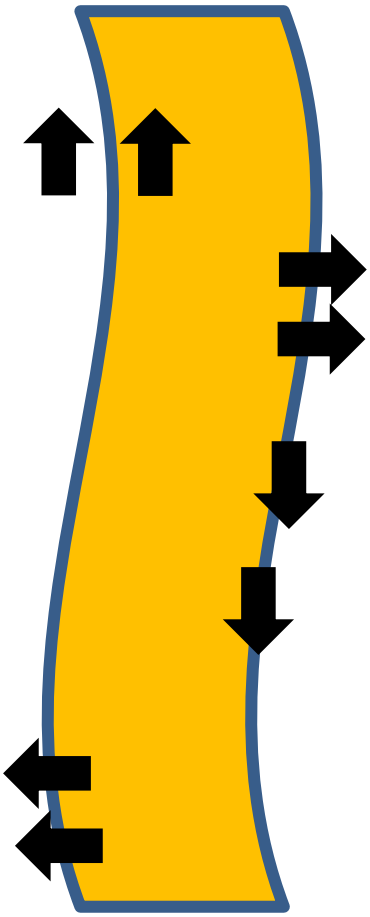
Dauerwellenlockenwickellocken

Dauer-

wellen-

wickel-

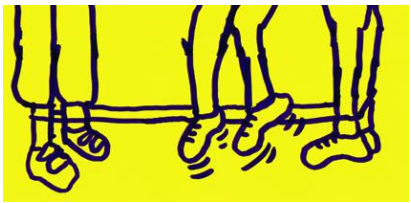
locken



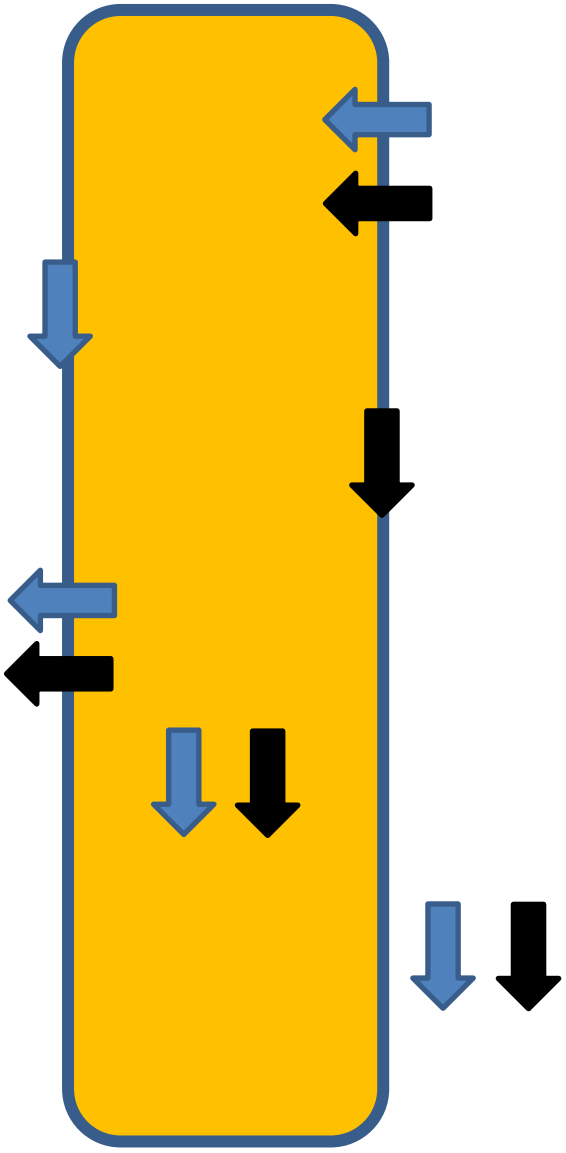
Bei dieser Sprungform müssen die Standspieler die Beine bewegen, damit sich auch das Gummitwist bewegt. Dies erschwert die Sprungform.

Gummitwist – Sprungform

Niveau: Silber



Spring, Seite, Seite, Spring

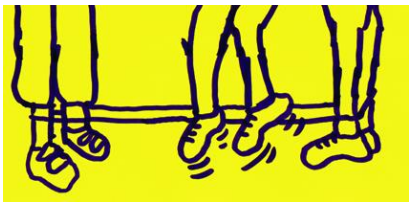


Entspricht deinem rechten Fuss

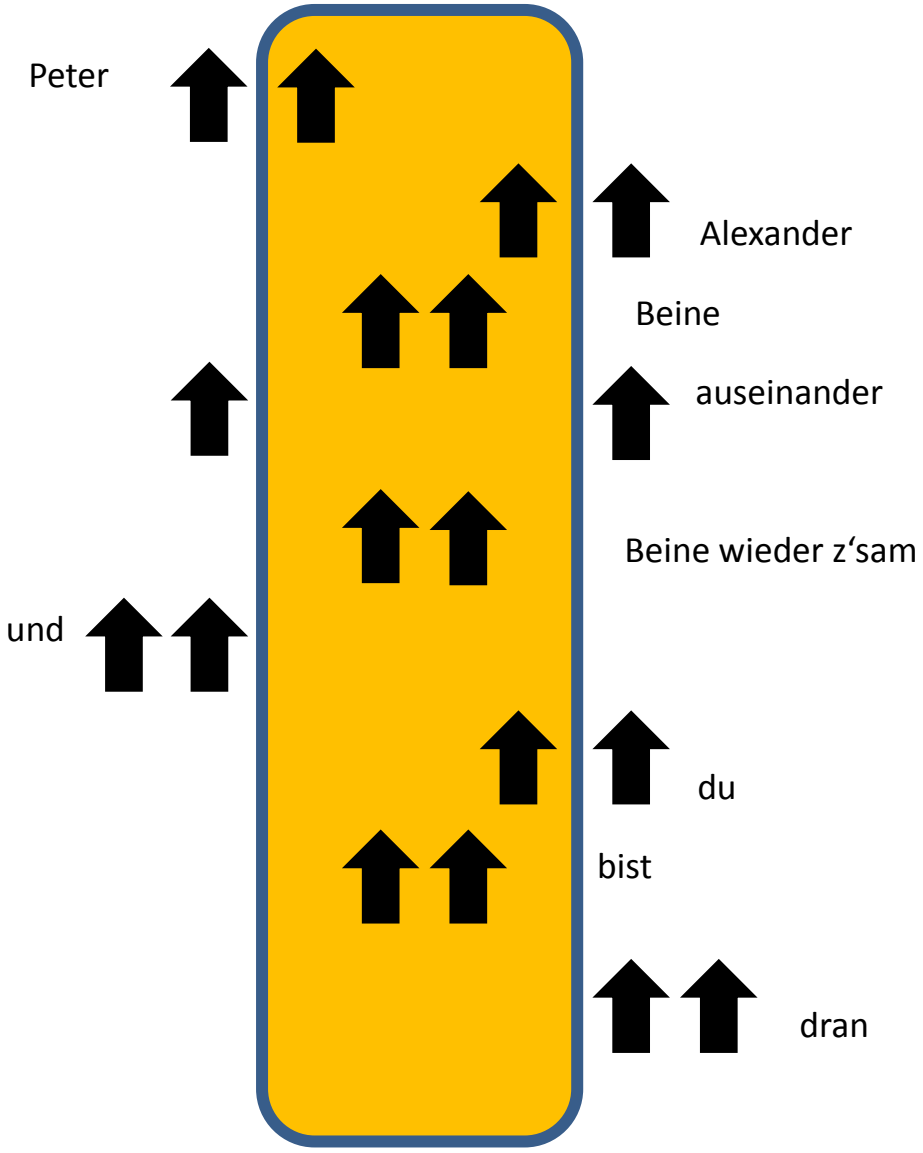
Entspricht deinem linken Fuss

Gummitwist – Sprungform

Niveau: Silber

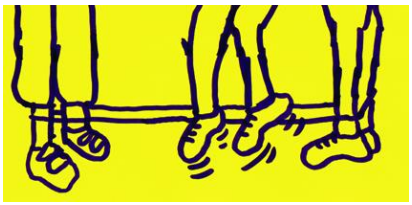


Peter Alexander

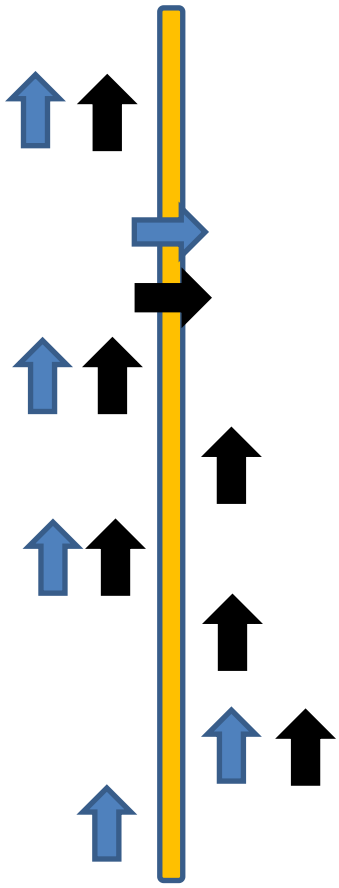


Gummitwist – Sprungform

Niveau: Silber



Holzhacker-Twist



Bei dieser Sprungform wird nur über einen Gummistrang gesprungen. Dazu müssen die Standspieler, das Gummi so zusammenhalten, dass nur einen Strang entsteht.

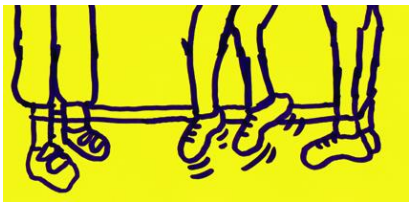
Diese Form kann gut mehrmals wiederholt werden und so eine endlose Schlaufe werden.

Entspricht dem linken Fuss

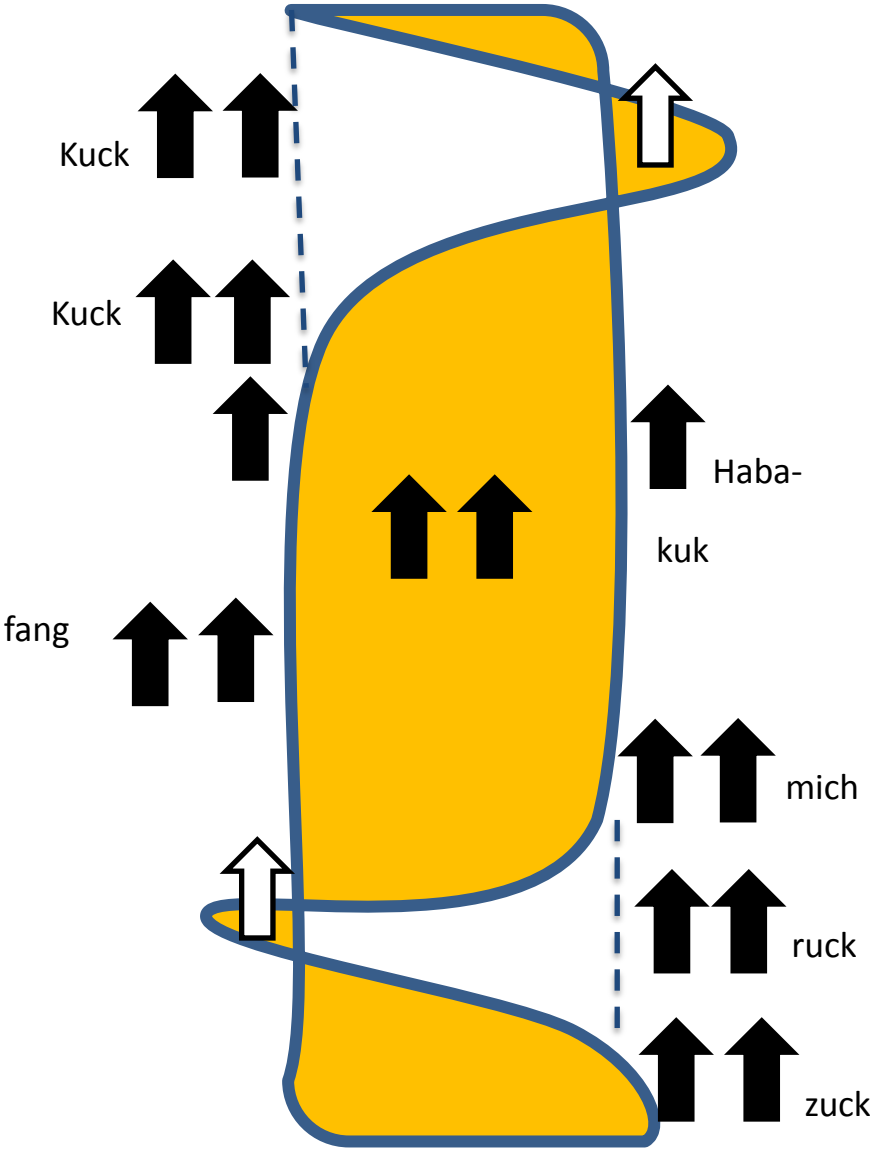
Entspricht dem rechten Fuss

Gummitwist – Sprungform

Niveau: Silber



Habakuk

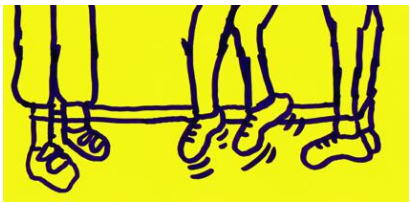


⇧ Bei dieser Stelle tippt zuerst der rechte Fuss kurz mit dem Gummiband auf die andere Seite und später in der Sprungform der linke Fuss.

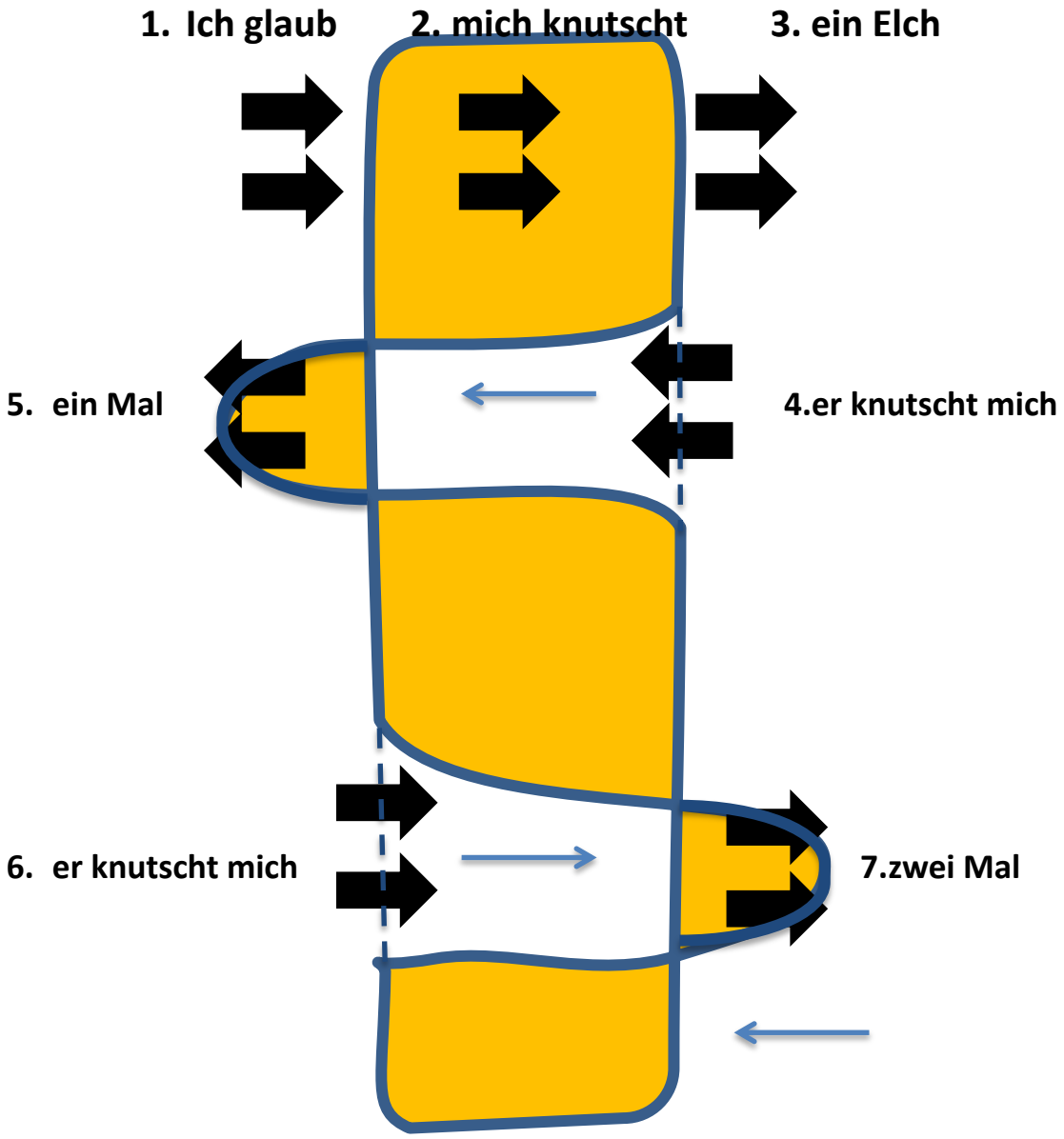
Bei Unklarheiten schaue im Film nach!

Gummitwist – Sprungform

Niveau: Gold



Der knutschende Elch

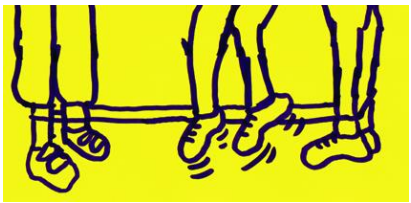


Diese Sprungform kann endlos weiter gemacht werden.

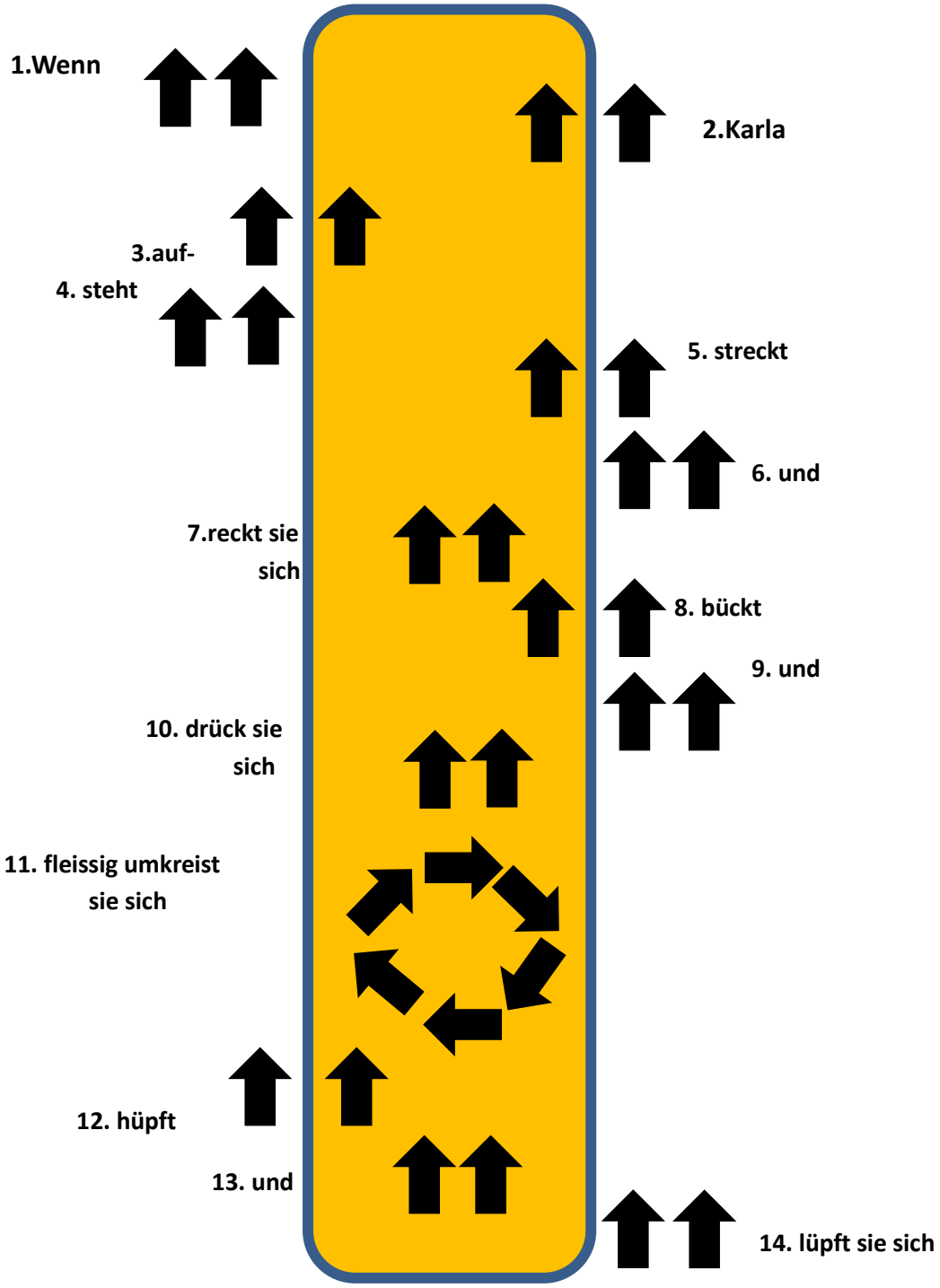
- Er knutscht mich, drei Mal
- Er knutscht mich, vier Mal
- Er knutscht mich, fünf Mal
- …..

Gummitwist – Sprungform

Niveau: Gold



Der Morgenmuffel-Mambo

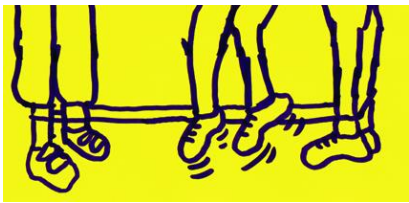


Diese Sprungform kann gut mit den passenden Bewegungen ausgeführt werden. Zum Beispiel:

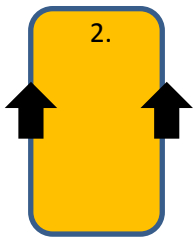
- **Bückt = bück dich wirklich**

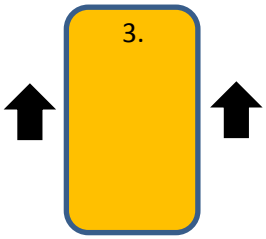
Gummitwist – Sprungform

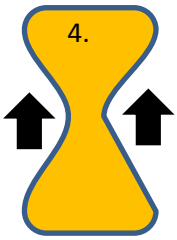
Niveau: Gold



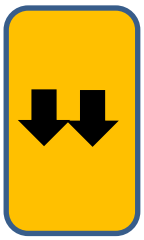
Das Alpha-Turnier



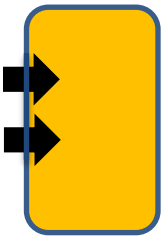




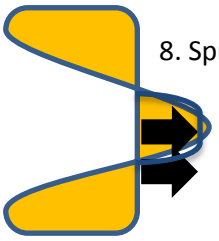
5.Hexensprung
Du machst eine Halbe Drehung. Das Gummi bildet eine S-Form.



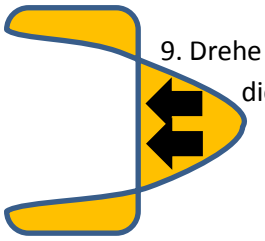
6.
Mit einem hohen Sprung befreist du dich in die Mitte.



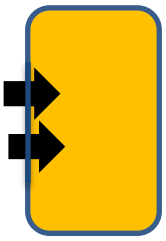
7.
Schiebe die Füsse unter das Gummi.



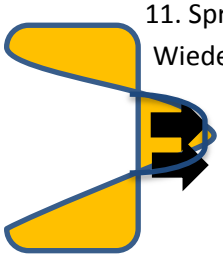
8. Springe auf Die andere Seite.



9. Drehe dich



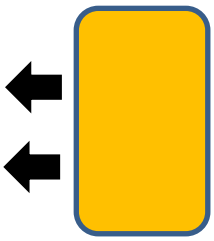
10. Wieder zurück (wie bei 7.)



11. Springe Wieder auf die andere Seite.

12.Gehe in die Mitte des Feldes und nimm das Gummiband mit.

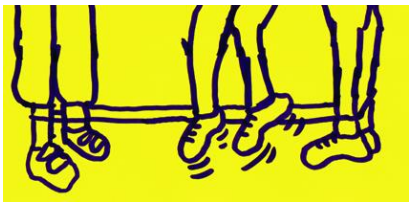
13. Löse dich wieder, spring in die Mitte.



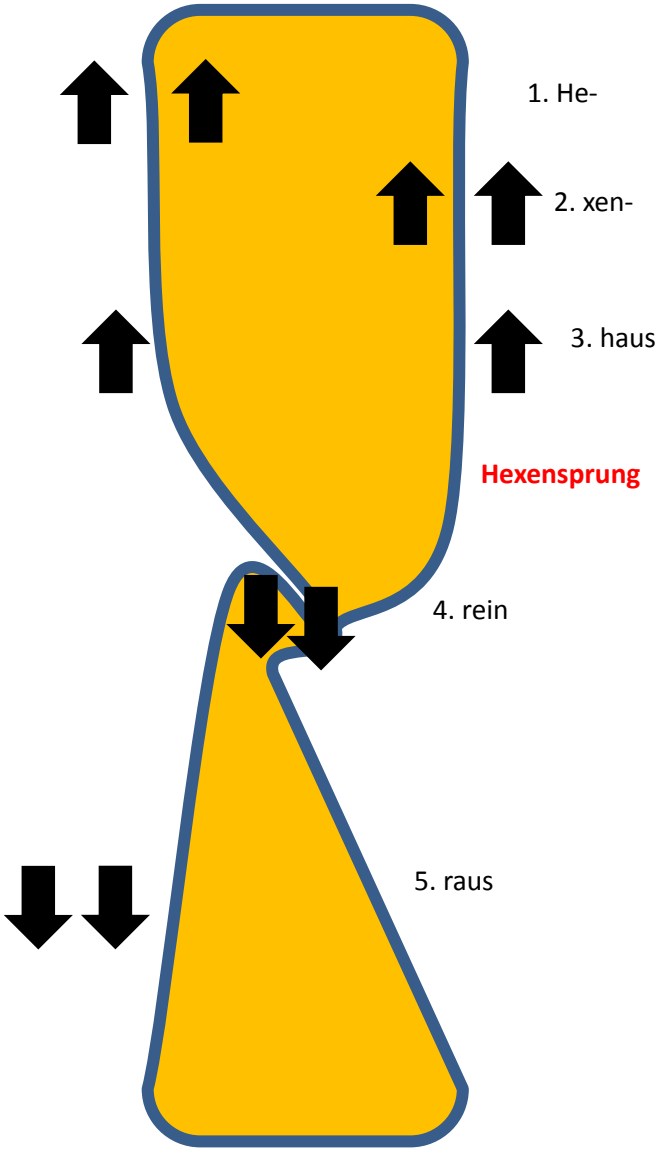
14. Schliesse mit diesem Sprung mit dem Alpha-Turnier ab.

Gummitwist – Sprungform

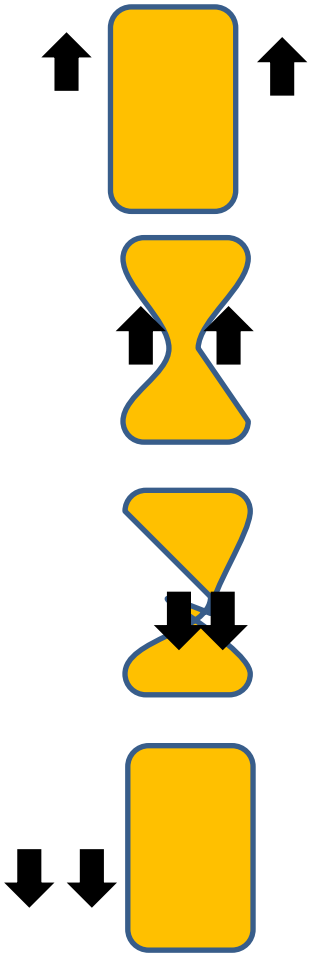
Niveau: Gold



Hexenhaus

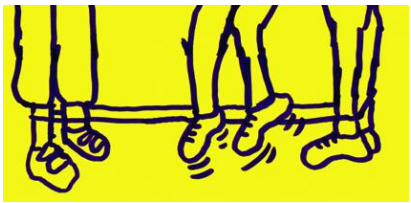


Hexensprung

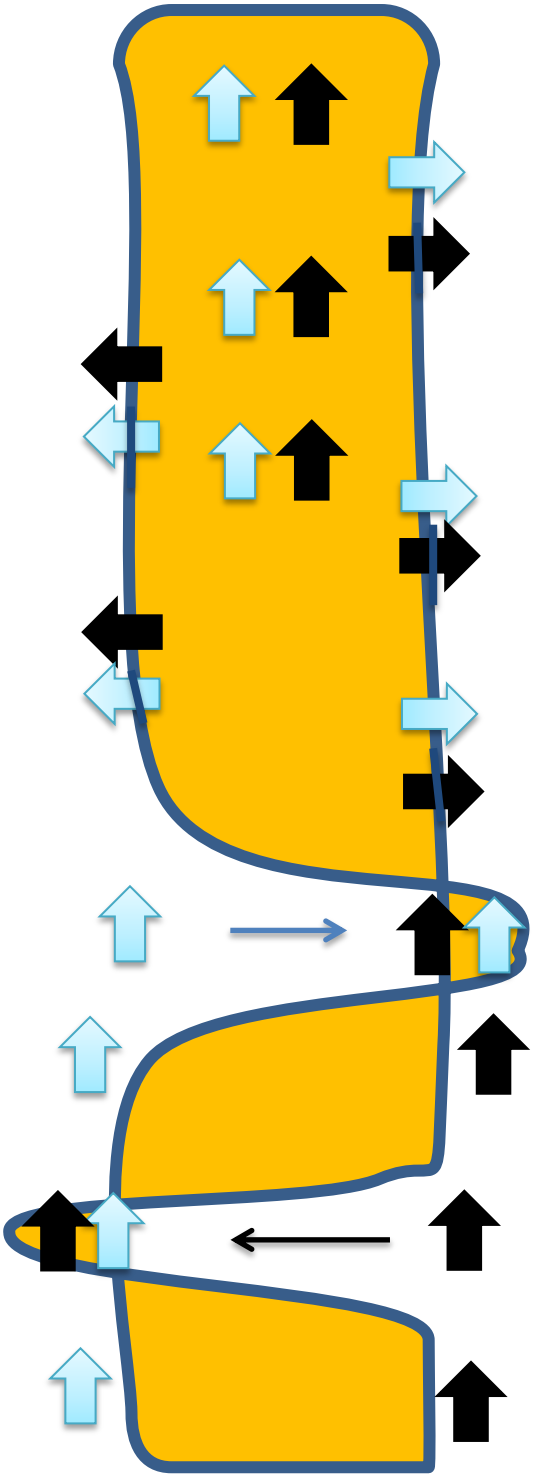


Gummitwist – Sprungform

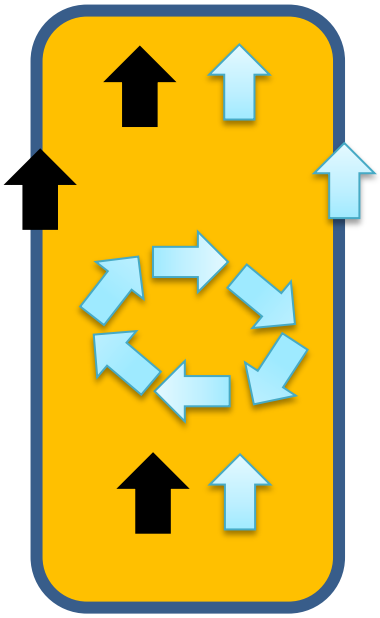
Niveau: Gold



Spring und hüpf, links und rechts



Abschluss:



Diese Form wird nochmals wiederholt. Dann wird der einbeinige Kreis am Schluss mit dem rechten Fuss gesprungen.

Linker Fuss

Rechter Fuss