

# 14. WUPPERTALER SCHULSPORTSYMPOSION

## Sport gestalten

### Praxisangebot: "Gib Gummi! Gestaltungsideen mit dem Gummitwist".

Referentin: Nele Beensen

Einstimmung + Erwärmung:

#### Begrüßungstanz:

1. „Hallo, Hallo, Guten Tag“ : re Hand schütteln, li Hand schütteln, dann 3x klatschen ( 1xOberschenkel, 1xzusammen, 1xmit PartnerIn)
2. voreinander springen: auf ( dabei 2x PartnerIn abklatschen), zu ( dabei 1x in die Hand klatschen) (= späterer Tinikling-Grundschrift für die HalterInnen im Gummi!)
3. voreinander laufen + doppelfedern: re, li, re,re, li,re, li,li, ... (= späterer Grundschrift für die SpringerInnen!)  
(bei 3. Klässlern mit geschlossenen Füßen springen: nach re, in die Mitte, nach li, in die Mitte... )
4. eingehakt laufen: 8x re rum, 8x li rum
5. A kriecht bei B durch die Beine durch, dann anders herum.
6. zusammen tief in Hocke gehen, dann gemeinsam hochkommen („uuuuuund“) und im Sprung abklatschen („Tschüss!)

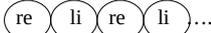
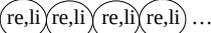
Vorübung:

#### Reifenstrasse:

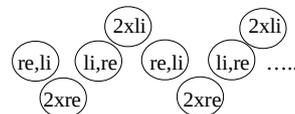
Musikvorschlag „Crazy Frog“

- Beat von allen klatschen lassen

im Beat durch die Reifenstrasse:

- laufen ( in jeden Reifen einen Laufschrift) 
- laufen mit 2 Bodenkontakten pro Reifen 
- s.o. aber seitwärts laufen!

- mit versetzten Reifen laufen + doppelfedern im Wechsel



## Gib Gummi!

Musikvorschläge:

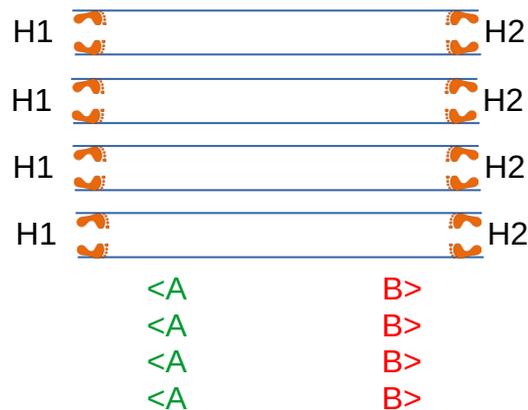
langsam: "I like to move it", "Takin' care of Business",

mittel schnell: "Lord of the Dance – Riverdance", "Wrapped up", "Gustavo Lima- Balada"

schnell: "Can't hold us", "Wipe out", "We got the beat", "Girls just wanna have fun", "Foot loose"

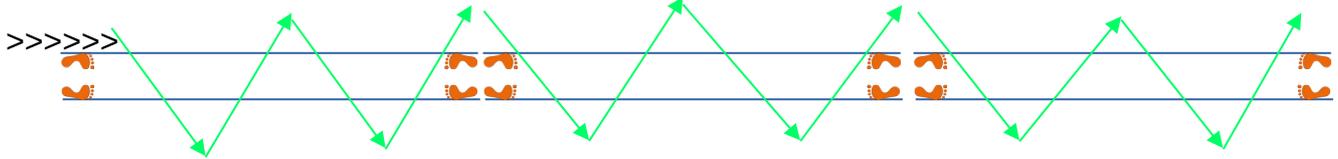
### „Zebrastreifen“: (4-6 Gummis)

2 Schlangen pro Zebrastreifen



- Twister (H1+ H2) im Gummi klatschen auf den Beat:  
„mitte, mitte, -, -, mitte, mitte, -, -, .....“
- seitwärts laufen mit Blick zu den Twistern
- s.o. bei „mitte,mitte“ die jeweiligen Twister im Gummi abklatschen
- umdrehen (Schlangen gucken sich an) und mit gegenüberstehender PartnerIn mit gemeinsamer Handhaltung seitwärts über den Zebrastreifen laufen
- paarweise versch. Möglichkeiten der Handfassung und Aufstellung finden (hintereinander, nebeneinander, mit gekreuzten Händen, eingehakt...)
- → einige schöne Möglichkeiten vor der ganzen Klasse zeigen lassen
- lange Reihe mit Schulterfassung laufen lassen!
- Tinikling einführen: die Twister springen auf und zu ( siehe Begrüßungstanz!) Wenn die Füße auseinander springen („auf“) wird 2x geklatscht „mitte, mitte“.
- lange Reihe mit Tinikling laufen lassen.

### Lange Straße: mehrer Gummis stehen in einer langen Reihe



- in einer Schlange am Anfang der Straße aufstellen. Mit dem Grundschrift aus Laufen und Doppelfedern ( Siehe Begrüßungstanz) über die gesamte lange Straße im Zickzack springen. Wer hinten angekommen ist, stellt sich vorne wieder an! Es beginnt immer das Bein, das am Gummi steht. Einsatz alle 8ZZ.
- Einsatz alle 4ZZ. Nun sind die SpringerInnen immer versetzt zueinander.
- die SpringerInnen stehen paarweise zusammen in der Schlange an. Jedes Paar schaut sich an und hält sich an den Händen. Ein Partner muss nun den Weg rückwärts absolvieren. Er wird gelenkt und geleitet von seinem Partner, der vorwärts springt. Einsatz wieder alle 8ZZ
- zwei Schlangen kreuzen sich! Eine Schlange beginnt am Anfange der langen Straße, die andere Schlange beginnt nun am Ende der langen Straße und läuft im Zickzack auf die andere Schlange zu. Beide Schlangen starten mit dem re Fuß am Gummi und springen, sobald sie sich begegnen, im Slalom aneinander vorbei.

### Einzelne Gummigruppen:

Eine Gruppe pro Gummi (max 4 SpringerInnen + 2 Twister)

- alle SpringerInnen tanzen den Grundschrift über 16ZZ am Ort hin und her.
- kleines Bewegungsmotiv erlernen : 2x im Gummi mit geschlossenen Füßen springen ( mitte, mitte), dann in Grätsche springen, wobei die Füße re und li außerhalb des Gummis stehen ( Arme hoch) . Dieses Motiv 4x hintereinander tanzen. Beim 4. x: mitte, mitte, raus!
- Der Grundschrift über 16ZZ und das kleine Motiv über 16ZZ hintereinander tanzen. Dies ergibt den späteren Refrain.
  - Wenn die SpringerInnen abwechselnd von untersch. Seiten des Gummis starten ergibt sich daraus eine spannende Erweiterung!
- Tinikling dazu: die Halterinnen springen auf & zu , klatschen 2x bei auf!
- Impro am Ort: SpringerInnen bekommen die Aufgabe durch die Gummis zu tanzen, welche sich im Tinikling-Rhythmus auf und zu bewegen. Ist das Gummi auf, dürfen die Füße in der Mitte tanzen, wenn das Gummi schließt, müssen die Füße draussen sein. ( evtl. hier ohne Twister arbeiten, damit alle SchülerInnen improvisieren können! Hierzu werden Stühle

oder kleine Kästen o.ä. in die Gummis gestellt. Die Lehrperson klatscht den Rhythmus:  
„mitte, mitte, - , - , mitte, mitte, - , - , ....“

Aufgabe: „Improvisiert mit diesem Rhythmus! Könnt Ihr Drehungen mit einbauen? Könnt ihr Sprünge über das Gummi einbauen?“

- Jeder legt 1 Motiv über 8 ZZ fest!!!
- Aufgabe: „Tut euch zu zweit zusammen. Bringt euch gegenseitig euer Motiv bei und tanzt die Motive ohne Pause hintereinander. Überlegt dabei, welche Handfassung und welche Aufstellung ihr dabei einnehmen wollt ( siehe Zebrastreifen)“
- Jedes Paar stellt seine Choreographie vor

### Möglichkeiten einer Präsentation:

4x8 Grundschrift und kleines Motiv, danach neben dem Gummi in die Hocke gehen

1x8 Präsentationsgruppe macht sich bereit und stellt sich auf, alle anderen hocken.

2x8 Präsentation des Paares

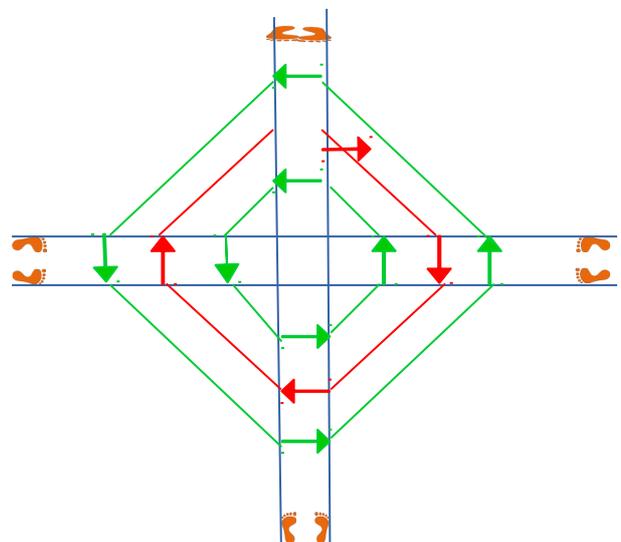
1x8 Alle machen sich bereit wieder von vorne mit dem Grundschrift zu beginnen!

**Vorschlag:** um die Präsentation etwas zu verkürzen, kann der Grundschrift und das kleine Motiv auf jeweils 8ZZ gekürzt werden!

### Weitere Möglichkeiten:

**Der Stern:** 2 oder 3 Gummis kreuzen sich

- 1 SpringerIn läuft vorwärts im Kreis: →
- 2 Schritte in die Mitte des Gummis, 2 Schritte weiter zum nächsten Gummi.....
- in jedem Gummi steht 1 SpringerIn.  
Gleichzeitig laufen sie im Kreis
- mehrere Kinder laufen in einem Gummi nebeneinander und bilden so eine Kette.  
Wie fassen sie sich dabei an?
- 1 SpringerIn in der Mitte läuft in die entgegengesetzte Richtung ←

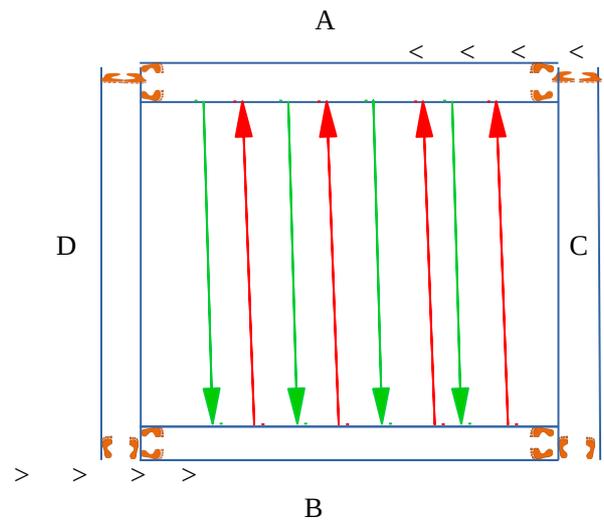


## Das Quadrat

Das Quadrat bietet ähnliche Möglichkeiten wie die Lange Straße. Auch hier lässt sich viel mit Schlangen spielen.

Neue Möglichkeiten ergeben sich aus einem Seitenwechsel durch die Mitte. Reihe A und Reihe B wechseln die Seiten:

- im Seitgalopp
- mit einem großen Sprung in der Mitte
- mit einem vorher eingeübten Tanzschritt
- mit einer Fortbewegung am Boden
- A läuft los, macht sich in der Mitte klein, B springt darüber
- Es können auch noch Gruppen an Reihe und D springen.



Die hier beschriebenen Möglichkeiten sollen als ein Ideenpool verstanden werden.

Jeder sei ermutigt, auch die Grundmotive des klassischen Gummitwists in den Unterricht mit einfließen zu lassen (z.Bsp. im Stationenbetrieb). Sie lassen sich optimal mit den hier beschriebenen Schritten und Aufstellungen kombinieren!