

III.33

Turnen und Gymnastik

Tänzerisches Bewegen und Gestalten mit Gymnastikbändern – Das Handgerät Band erproben

Michaela Ellerbrock und Marcus Nührenbörger



© RAABE 2025 | Es gelten die [Lizenzbedingungen](#)

© Casarsa Guru/Gettyimages

Gymnastikbänder haben einen hohen Aufforderungscharakter und motivieren die Kinder, sich eigenständig Bewegungen zu überlegen. Darüber hinaus beinhaltet Tanz die ureigene Körpersprache, und ist somit auch ein Ausdrucksmittel. Das tänzerische Bewegen und Gestalten mit Bändern bietet den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, den eigenen Körper wahrzunehmen und ihre Gefühle und Empfindungen auszudrücken.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen: 2 bis 4

Dauer: ca. 4 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Körperwahrnehmung und Orientierung im Raum schulen;
Rhythmusfähigkeit und Koordination verbessern; Bewegung kreativ gestalten

Thematische Bereiche: Rhythmische Sportgymnastik, tänzerisches Gestalten, Gymnastikband

Medien: Bilder, Bewegungsaufträge, Bewegungsgeschichte

Zusatzmaterial: 2 Audio-Dateien zum Lied M 5

Auf einen Blick

Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Variation/Differenzierung



Hinweis/Tipp



Gespräch/Impuls

1. Stunde

- Thema:** Was kann ein Gymnastikband? – Erkunden des Handgeräts
- Vorbereitung:** Die Wortkärtchen bei **M 1** ausschneiden und (ggf. in einem Beutel / einer Box) bereithalten.
- Einstieg:** Die SuS bewegen sich frei durch die Halle. L gibt von Zeit zu Zeit eine Bewegungsart vor (siehe **M 1**) und die SuS bewegen sich entsprechend fort.
- Hauptteil:** L zeigt den SuS ein Gymnastikband und holt die Vorerfahrungen ab. Einzelne Kinder dürfen ggf. eine ihnen bekannte Bewegung mit dem Band vormachen. Anschließend bilden die SuS in Gruppen.
- M 1** **Sammlung zum Wortfeld „gehen“** / Jede Gruppe zieht 3–4 Wortkärtchen und probiert entsprechende Bewegungen mit ihren Bändern aus.
- Abschluss:** Die Gruppen präsentieren ihre Ergebnisse (die zuschauenden SuS sollen die Fortbewegungsart erraten).
- Benötigt:** 1 Gymnastikband pro Kind, ggf. 1 Stoffbeutel / 1 Box

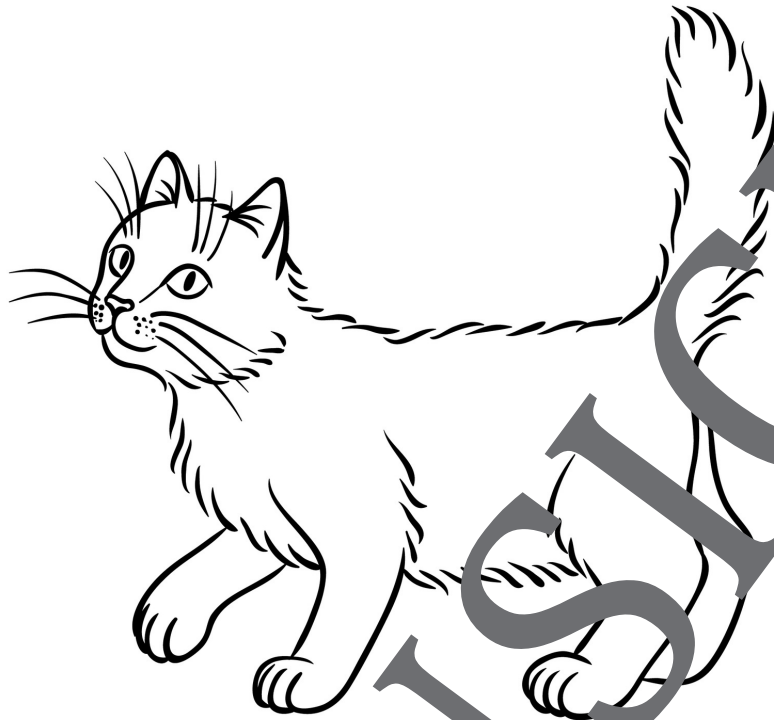
2. Stunde

- Thema:** Tierbewegungen mit Band – Darstellen von Tierbewegungen
- Vorbereitung:** Die Bildkarten bei **M 2** ausschneiden und bereitlegen.
- Einstieg:** Die SuS bewegen sich frei durch die Halle. Auf Ansage von L (siehe Bildkärtchen **M 2**) bewegen sie sich wie Tiere fort.
Die SuS dürfen eigene Ideen einbringen.
- Hauptteil:** In der Zeit, wenn L die Bildkarten **M 2** in der Halle verteilt an den Wänden aufhängt, gehen die SuS zu zweit oder in Kleingruppen zusammen. Jedes Kind hat ein Band.
Wie bewegen sich die Tiere? / Die SuS gehen von Bildkarte zu Bildkarte und setzen die passenden Bewegungen mit den Bändern um.
- Abschluss:** Die Paare oder Gruppen stellen je ein Tier vor. Die zuschauenden SuS sollen das Tier erraten.
- Benötigt:** 1 Gymnastikband pro Kind

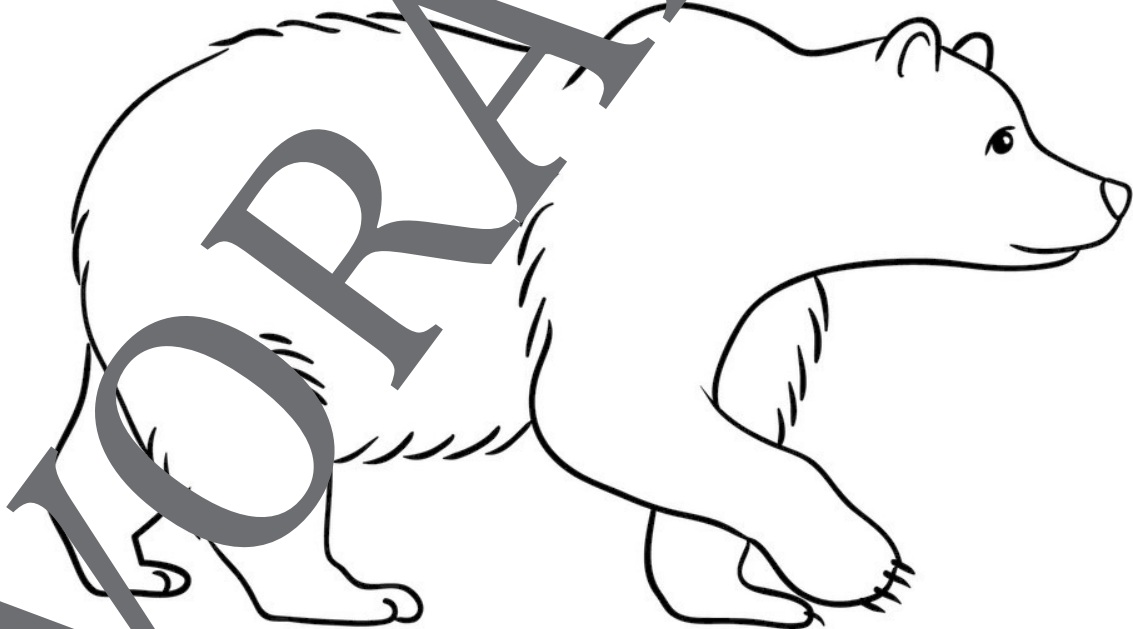


Wie bewegen sich die Tiere?

M 2



Dein Band schlingt sich wie eine Katze.



Dein Band tritt wie ein Bär.

In einem wunderschönen Garten – eine Bewegungsgeschichte

M 4

In einem längst vergessenen Land steht ein zugewachsenes Haus mit einem wunderschönen Garten davor. In diesem Garten wachsen viele bunte **Blumen**, auf denen sich **Schmetterlinge** tummeln und sich von der **Sonne** wärmen lassen. Durch den Garten schlängelt sich ein kleiner **Bach** mit glasklarem Wasser.

Jeden Morgen geht die **Sonne** auf, kitzelt die **Schmetterlinge** an ihren Fühlern und weckt die **Blumen**, die ihre Köpfe erheben und sich der **Sonne** entgegenstrecken. Das Wasser im **Bach** kräuselt sich und plätschert leise vor sich hin. Die **Schmetterlinge** fliegen zum **Bach** und löschen ihren Durst, anschließend flattern sie zu den **Blumen** und saugen deren Nektar. Alles ist friedlich.

Doch eines Tages verfinstert sich der Himmel und die **Sonne** verschwindet hinter den dunklen Wolken. Schon beginnt es zu tröpfeln. Die Tropfen werden dicker und plötzlich bricht ein Regenschauer aus. Die **Schmetterlinge** flüchten in die Bäume, die **Blumen** schließen schnell ihre Blüten und lassen den Regen an sich abtropfen. Das Wasser im **Bach** schwillt an und wird zu einem Strom, der durch den Garten rauscht.

So schüttet es den ganzen Tag, bis der Regen nachlässt. Die **Sonne** kommt wieder hinter den Wolken hervor, die **Schmetterlinge** wagen sich aus ihren Verstecken und auch die **Blumen** öffnen sich wieder. Der **Bach** beruhigt sich langsam und schlängelt sich wie zuvor durch den Garten vor dem Haus in dem längst vergessenen Land.

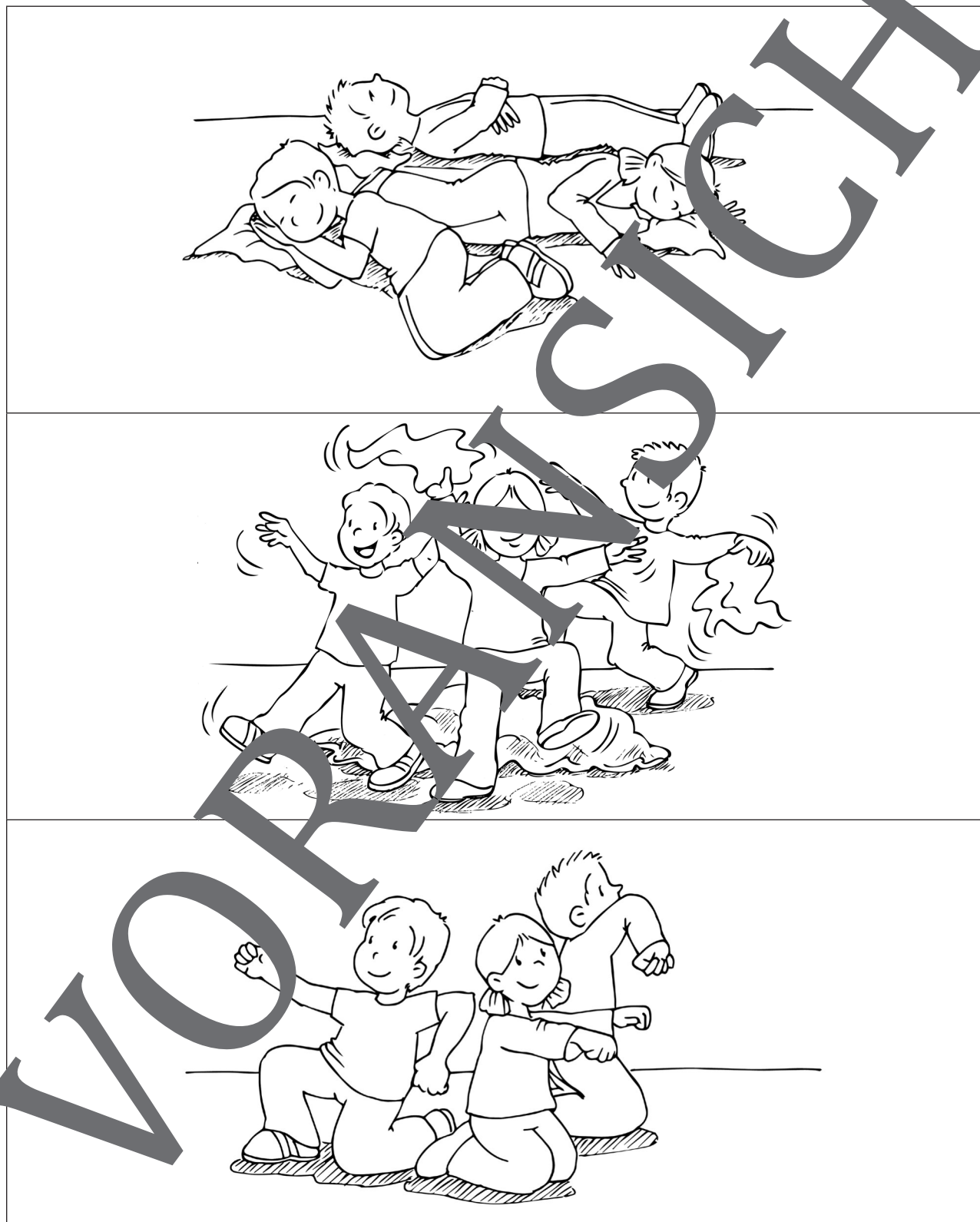


Abb.: Claudia Bichler

Wir tanzen zum Lied

Hier bekommt ihr ein paar Ideen, welche Bewegungen zu den Strophen passen könnten. Ihr könnt euch andere oder weitere Bewegungen überlegen.

Aufgabe: Übt dann euren Tanz ein.



Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.

Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online
14 Tage lang kostenlos!

www.raabits.de

