

III.37

Turnen und Gymnastik

Pilates-Übungen kennenlernen – Wir mobilisieren unser Powerhouse

Sandra Kroll-Gabriel



© fizkes / iStock / Getty Images Plus

Pilates in der Grundschule? Ja, denn die Sportart kombiniert Kräftigung, Dehnung und Mobilisation gleichermaßen und sorgt so für ein ganzheitliches Bewegungsangebot. In dieser Unterrichtseinheit werden klassische Pilates-Übungen in kindgerechte Themen und Bewegungsgeschichten eingebunden. So werden die Motivation und die Freude der Kinder an Bewegung angeregt. Für Entspannung ist ebenfalls gesorgt.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	1 bis 4
Dauer:	ca. 4 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Verbesserung der Körperwahrnehmung und -haltung, Training der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten, Entspannungstechniken kennen und anwenden
Thematische Bereiche:	Körperbewusstsein, Gymnastik, Pilates, Gesundheit, Fitness
Medien:	Übungskarten, Anleitungen

Auf einen Blick

Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Variation/Differenzierung



Hinweis/Tipp



Gespräch/Impuls

1. Stunde

Thema: Einführung in Pilates

Einstieg: L stellt das Thema der kommenden Sportstunden vor: Die SuS werden Pilates-Übungen kennenlernen. Die SuS dürfen ihre Vorkenntnisse zusammentragen.

Hauptteil:

M 1 **Warm-Up-Übungen** / Die SuS führen die Übungen nach Anleitung von L nacheinander aus. L achtet auf die korrekte Ausführung.

Hinweis: Diese Übungen können zu Beginn einer jeden Stunde durchgeführt werden.

Abschluss:

M 2 **Der Sonnengruß** / Die SuS nehmen mit dieser Übung nochmals bewusst die Brustkorb-Atmung wahr und werden in die Bauchatmung zurückgeführt.

Hinweis: Diese Übung kann als Abschlussritual einer jeden Stunde durchgeführt werden.

Benötigt: Gymnastik-, Yoga- oder Turnmatten, ggf. Musikanlage und Entspannungsmusik

2. Stunde

Thema: Pilates-Übungen im Stehen

Einstieg:

M 1 **Warm-Up-Übungen**

Hauptteil:

M 3 **Pilates-Übungen im Stehen** / L demonstriert jede Übung, bevor die SuS sie ausführen. L achtet auf die korrekte Ausführung und korrigiert gegebenenfalls.

M 4 **Bewegungsgeschichte „Willi, das Windrad“** / Begleitend zu den Übungen bei M 3 kann die Geschichte erzählt werden.

Abschluss:

M 2 **Der Sonnengruß**

Benötigt: Gymnastik-, Yoga- oder Turnmatten, ggf. Musikanlage und Entspannungsmusik

Pilates-Übungen im Stehen

M 3

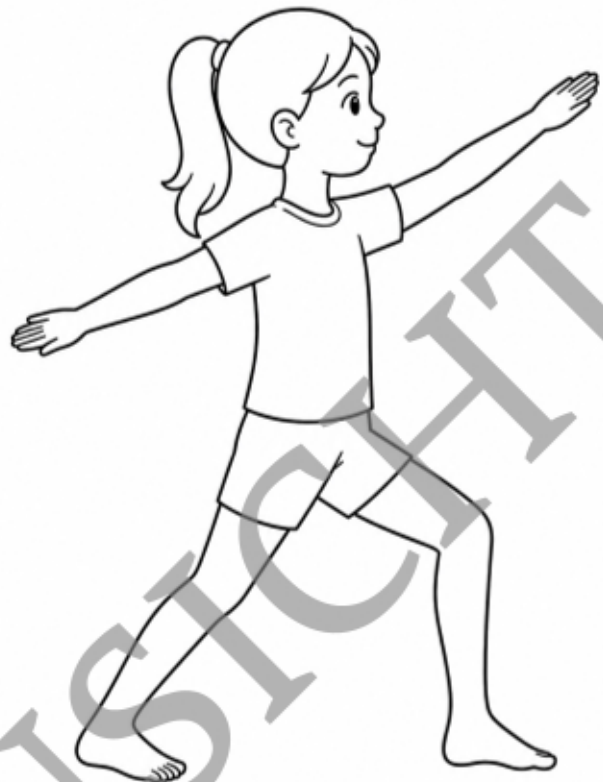
Das Windrad

Beschreibung: Die Kinder stehen im leichten Ausfallschritt (zunächst linkes Bein vorn). Bei der Einatmung schwingen sie den linken Arm nach vorn oben und den rechten Arm nach hinten. Bei der Ausatmung wird gewechselt, d. h. der linke Arm schwingt nach vorn und der rechte nach hinten.

Nach ca. 10 Wiederholungen wechselt die Beinstellung im Ausfallschritt.



Variation: Die Ferse des hinteren Beins wird angehoben, wenn der Arm nach oben geführt wird.

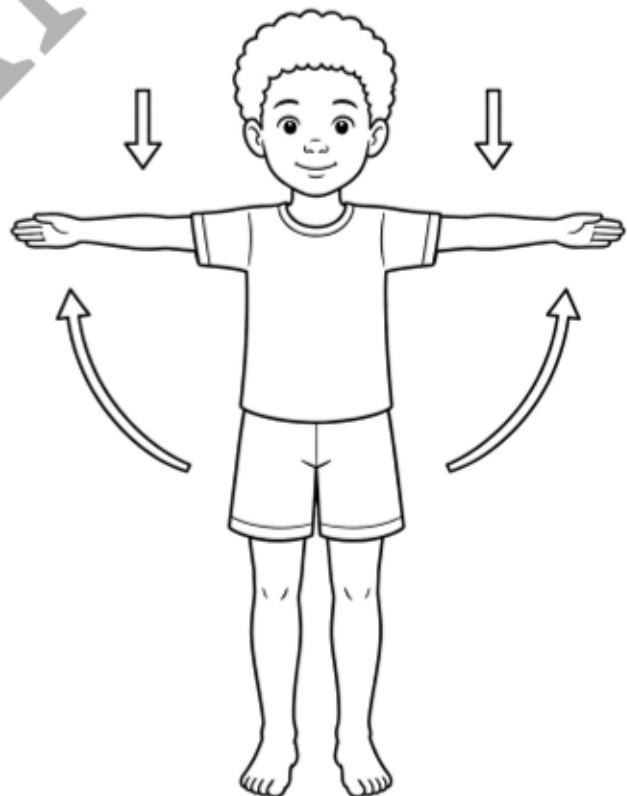


Der Vogel

Beschreibung: Die Kinder stehen in hüftbreitem Stand. Bei der Einatmung heben sie die Arme seitlich gestreckt bis auf Schulterhöhe an. Bei der Ausatmung senken sie die Arme wieder.



Variation: Die Kinder führen mal große, mal kleine „Flügelschläge“ aus.



Bewegungsgeschichte „Willi, das Windrad“

M 4

Es war einmal ein kleines Windrad mit dem Namen Willi. Willi stand auf einer saftig-grünen Wiese. Es drehte sich jeden Tag fleißig im Wind (*Übung „Windrad“ durchführen*).

Dabei beobachtete Willi viele kleine und große Vögel. Besonders gern hatte Willi die Vogeldame Lola (*Übung „Vogel“ durchführen*).

Lola erzählte Willi immer alles, was sie auf ihren Rundflügen beobachtete und erlebte. Heute hat sie zum Beispiel Kinder auf einer Wippe auf dem Spielplatz gesehen (*Übung Wippe durchführen*).

Die Kinder waren barfuß. Sie hatten ihre Socken am Rand des Spielplatzes abgelegt. Nun waren sie fertig mit Spielen und zogen ihre Socken wieder an (*Übung „Socken schnappen“ durchführen*).

Willi und Lola hörten auf einmal ein Brummen. Es wurde immer lauter und Lola entdeckte ein Flugzeug am Himmel (*Übung „Flugzeug“ durchführen*).

Willi überlegte: „Du könntest ja einfach zum Flugzeug hochfliegen. Aber ich bräuchte einen Aufzug in den Himmel, das wäre toll!“ (*Übung „Aufzug“ durchführen*).

„Und wir könnten überall hin reisen und viele Orte besuchen“, schwärmte Willi. Lola kicherte: „Ach Willi, ich werde dir weiterhin von meinen Rundflügen erzählen ...“



Pilates-Übungen im Kniestand und im Sitzen

M 5

Die Blume

Beschreibung: Die Kinder sitzen im Schneidersitz, die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Bei der Einatmung richten die SuS den Oberkörper auf. Bei der Ausatmung beugen sie ihn seitlich. Bei der Einatmung richten sie sich wieder auf und führen die Beugung zur anderen Seite aus.

 **Variation:** Beim Ausatmen und seitlichen Beugen wird der jeweilige Arm über Kopf mitgeführt.



Das Wasserrad

Beschreibung: Die Kinder sitzen im Schneidersitz, die Arme sind waagrecht vor dem Körper, die Handflächen aneinandergelegt. Die SuS sitzen aufrecht und atmen ein. Bei der Ausatmung rotieren sie den Oberkörper zu einer Seite. Bei der Einatmung kehren sie in die Ausgangsposition zurück und führen die Rotation dann zur anderen Seite aus.

 **Variation:** In der Rotation können die SuS leicht nachfedern, bevor sie in die Ausgangsposition zurückkehren.

