

Tag des Schulsports 2025 - Eine Choreografie mit dem Gymnastikband als Handgerät

Die **Gestaltungskompetenz** umfasst drei verschiedene Aspekte. So inkludiert sie die Kompetenz, „sich rhythmisch synchron zur Musik bewegen zu können“ (Böer & Kastrup, 2022, S. 123), beinhaltet weiterhin die Fähigkeit, eine Bewegungsfolge „in Raum- und Zeitstrukturen umzusetzen“ (ebd.), und bezieht nicht zuletzt das Vermögen ein, eine gestaltete Choreografie präsentieren zu können. Um die ersten beiden Aspekte in der Grundschule angemessen fördern zu können, bieten sich offene Bewegungsaufgaben in Kombination mit Materialien an (vgl. ebd., S. 123 f.).

In der zugrundeliegenden Unterrichtsreihe bildet ein Gestaltungsprozess mit Gymnastikbändern, von denen ein besonders hoher Aufforderungscharakter ausgeht (vgl. Graf & Steiner 2014, S. 16), die Grundlage. Das **Gymnastikband** stellt ein dynamisches Gerät dar, bei dem sich sowohl Ganzkörperbewegungen als auch einzelne Kleinbewegungen unmittelbar auf das Band übertragen. Durch den Wechsel zwischen großräumigen und kleinen Handbewegungen erfordert das Bewegen mit dem Handgerät Gymnastikband Variation im Krafteinsatz und dient einer Förderung der Koordination sowie Beweglichkeit (vgl. Knittel 2015, S. 32). Als bedeutsame Grundtechniken im Zusammenhang mit Gymnastikbändern sind das Schwingen und Kreisen sowie Spiralen und Schlangen zu erwähnen. Vor dem eigentlichen Gestaltungsprozess bedarf es der gemeinsamen Erarbeitung und Reflexion verschiedener **Gestaltungskriterien**. Jene konkretisieren gestalterische Aufgabenstellungen und bilden eine bedeutsame Hilfe für die gestalterisch-choreografische Arbeit ab. Darüber hinaus bieten sie Orientierung in Bezug auf das Analysieren und Beurteilen von gestalteten Produkten. Zu den Gestaltungskriterien gehören die Dimensionen *Raum*, *Zeit*, *Dynamik* und *Form* (vgl. Klinge & Freytag 2007, S. 9). Ausgehend davon, dass sich das Unterrichtsvorhaben an SuS einer zweiten Jahrgangsstufe richtet, werden nicht alle Kriterien in den Gestaltungsprozess integriert und ausgeschöpft (vgl. Menze-Sonneck 2022, S. 116). Vielmehr liegt der Fokus innerhalb der UR auf den Parametern *Raum* und *Form*. Während der *Raum* verschiedene Bewegungsrichtungen, Raumwege, -ebenen und -dimensionen sowie Körperebenen beinhaltet, berücksichtigt das Gestaltungskriterium *Form* den Aufbau eines Stücks (vgl. Klinge & Freytag 2007, S. 9).

Literatur:

Böer, D. & Kastrup, V. (2022): Inhaltsbereich 6: Rhythmisches Bewegen mit Gymnastikbändern. In C. Kleindienst-Cachay, J. Frohn & V. Kastrup (Hrsg.), Sportunterricht. Kompetent im Unterricht der Grundschule, Band 7 (S. 122-138). Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren

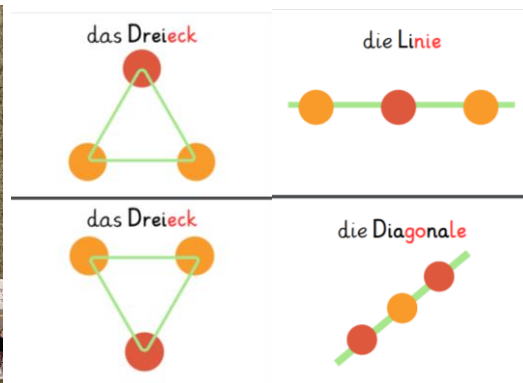
Graf, V. & Steiner, N. (2014): Stimmungsbänder. Verbindung von Musik und Bewegung mit dem Gymnastikband. In: sportpädagogik (3)+(4), S. 16-20.

Klinge, A. & Freytag, V. (2007): Gute Aufgaben zum Tanzen (er)finden. In: sportpädagogik (4), S. 4-11.

Knittel, J. (2015): Bewegungen mit dem Band. Das Handgerät Band im Sportunterricht kreativ nutzen. In: Sport & Spiel (58), S. 32-39.

Menze-Sonneck, A. (2014): Bewegungen gestalten. Ausdrucks- und Gestaltungsfähigkeit fördern. In: Grundschule Sport (2), S. 2-5.

Mögliche Gestaltungskriterien für eine Choreografie mit dem Gymnastikband:



Mögliche Figuren/Bilder mit dem Gymnastikband:



„Lupenkarten“ zur Reflexion:

