



# EINSTIEG BALLKOROBICS®

BALL, KOORDINATION UND AEROBIC  
FRISCH GEMIXT FÜR DIE GRUNDSCHULE UND SEKUNDARSTUFE 1

 DIE AUTORIN



Finja Hindenburg ist Grundschullehrerin in Velbert. Finja ist begeisterte Sport- und Klassenlehrerin und lebt das Motto: Für Sportunterricht ist immer Zeit. Sie ist stets auf der Suche nach neuen, motivierenden Sportinhalten für die Kinder. Und heute gibt es BallKoRobics®!

# INHALT

<b>Was ist BallKoRobics®?</b>	<b>3</b>
<b>Wieso ich meinen Schüler:innen BallKoRobics® im Sportunterricht nahebringe?</b>	<b>3</b>
<b>Aufbau der Unterrichtsreihe</b>	<b>4</b>
<b>Weitere Hinweise zum Unterricht</b>	<b>5</b>
<b>Übersicht über das Material</b>	<b>6</b>
<b>1. Einheit – Ich und mein Ball – ein taktvolles Miteinander</b>	<b>7</b>
<b>2. Einheit – Wir tanzen Aerobic</b>	<b>9</b>
<b>3. Einheit – Aus Aerobic wird BallKoRobics®</b>	<b>11</b>
<b>4. Einheit – Unsere Choreografie: Wir tanzen synchron!</b>	<b>13</b>
<b>5. Einheit – Unsere Choreografie: Wie stellen wir uns auf?</b>	<b>15</b>
<b>6. Einheit – Unsere Choreografie: Wie starten wir? Wie enden wir?</b>	<b>17</b>
<b>7. Einheit – Vorhang auf! Wir präsentieren unsere BallKoRobics®-Choreografie!</b>	<b>18</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>19</b>
<b>Über WIMASU</b>	<b>20</b>
<b>Material</b>	<b>21</b>

## IMPRESSUM

© WIMASU GmbH 2021  
 Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.  
<https://wimasu.de/shop/ballkorobics>  
 1. Version

Fotos / Illustrationen: Nao Matsuyama, Julia Schäfer  
 Satz / Layout: Nao Matsuyama, Julia Schäfer  
 Redaktion: Janes Veit, Christoph Walther  
 Autorin: Finja Hindenburg

## DIESES DOKUMENT ZITIEREN

Hindenburg, F. (2021). Einstieg BallKoRobics®: Ball, Koordination und Aerobic – Frisch gemixt für die Grundschule und Sekundarstufe 1. Zugriff am DATUM unter <https://wimasu.de/shop/ballkorobics>

## WAS IST BALLKOROBICS® ?

BallKoRobics® setzt sich aus den Wortkomponenten *Ball*, *Ko* und *Robics* zusammen, welche für das materielle Übungsgerät, Koordination und Aerobic stehen. Aerobic ist ein Fitnessstraining im aeroben Bereich und kombiniert verschiedene Schrittfolgen mit Armbewegungen (Vgl. Lange & Baschta 2013, S.161f.). „BallKoRobics ist ein Koordinations- und Konditionstraining mit Musik, das sport-

arttypische Ballbewegungen (z.B. aus dem Fußball, Volleyball, Handball oder Basketball) mit Elementen aus dem Bereich des Aerobics vermischt.“ (Schreiner o.J.). Die Idee wurde 1997 von dem Fußballtrainer Peter Schreiner entwickelt und der Begriff ist als Marke geschützt. Wir haben seine Genehmigung den Begriff hier für die Veröffentlichung zu nutzen.

## WIMASU WISSEN SICH MEINEN SCHÜLER:INNEN BALLKOROBICS® IM SPORTUNTERRICHT NÄHER ANGE?

*Aus der Sporthalle dröhnt Musik, Bälle werden geprellt, rhythmische Ansagen werden laut zugerufen. Ballverrückte Dribbler:innen, sowie begeisterte Tänzer:innen haben ein Strahlen im Gesicht.*

*Was hier los ist? BallKoRobics® ist in den Sportunterricht eingezogen und zieht Jungen wie Mädchen in seinen Bann. Während man mit dem Thema „Tanzen/Rhythmisches Bewegen“ einigen Kindern einen Traum erfüllt, führt es bei anderen wiederum zu großer Abneigung. BallKoRobics® verbindet die Begeisterung für den Ball mit den rhythmischen Bewegungen des Aerobictanzens. Durch die Fokussierung auf den Ball verlieren tanzunerfahrene Kinder die Abneigung für diesen Bereich und sind spätestens beim Hören des Basses in der Halle voll dabei.*

Jungen und Mädchen kommen mit verschiedenen Interessen und Sichtweisen in die Schule, die teilweise von bestimmten „tradierte[n] geschlechtsstereotype[n] Rollenmuster[n] und Erwartungshaltungen“ (Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen 2008, S.12. Der Quellenbeleg wird, um eine bessere Lesbarkeit zu ermöglichen im Folgenden in Lehrplan NRW 2008 gekürzt.) geprägt sind. Im Sinne der „reflexiven Koedukation“ (Ebd.) birgt das Unterrichtsvorhaben daher die Hoffnung, stereotype Rollenmuster aufzubrechen. Der Ball als Übungsmaterial hat für die Kinder einen „hohen Aufforderungscharakter“ (Czyrnick-Leber 2008, S.1) und eignet sich gerade für tanzunerfahrene Schüler:innen, die „mit einer Bewegungssituation konfrontiert werden, die ihnen aus dem Sportspielunterricht vertraut ist“ (Czyrnick-Leber 2008, S.1 nach Starke 2003, S.).

BallKoRobics® ist curricular durch den Inhaltsbereich „Gestalten, Tanzen, Darstellen, – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste“ (Lehrplan NRW 2008, S.117) legitimiert. Dieser Inhaltsbereich ist in allen Lehrplänen der verschiedenen Schulformen zu finden, sodass das Unterrichtsvorhaben in verschiedenen Jahrgängen der Grundschule und Sekundarstufe 1 durchgeführt werden kann.

Der Schulsport ist nicht auf die körperliche und die motorische Dimension der Entwicklung beschränkt, sondern berücksichtigt in den Unterrichts- und Erziehungsprozessen die Ganzheitlichkeit der Erziehung. Als pädagogische Leitidee des Schulsports wird der Doppelauftrag formuliert: „Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur“ (Lehrplan NRW 2008, S.135). Ausgehend von dem Doppelauftrag werden sechs pädagogische Perspektiven herausgestellt. Die pädagogische Perspektive „[s]ich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)“ (Lehrplan NRW 2008, S.137) dominiert innerhalb der Unterrichtsreihe „Die Auseinandersetzung und „Identifikation mit der eigenen Bewegung“ (Ebd.) beinhaltet eine Auseinandersetzung und Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit. Der Sportunterricht kann die Kinder bei diesem Prozess unterstützen und ein positives Selbstbild fördern (Vgl. Ebd.). Zudem spielt die pädagogische Perspektive „Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)“ (Lehrplan NRW 2008, S.138) eine wichtige Rolle, da die Schüler:innen durchgehend kooperativ miteinander arbeiten und so gemeinsam Entscheidungen treffen, sich unterstützen und Konflikte austragen.



# AUFBAU DER UNTERRICHTSREIHE

Unterrichtseinheit	Thema
1. Einheit	Ich und mein Ball – ein taktvolles Miteinander
2. Einheit	Wir tanzen Aerobic!
3. Einheit	Aus Aerobic wird BallKoRobics®!
4. Einheit	Unsere Choreografie: Wir tanzen synchron!
5. Einheit	Unsere Choreografie: Wie stellen wir uns auf?
6. Einheit	Unsere Choreografie: Wie starten wir? Wie enden wir?
7. Einheit	Vorhang auf! Wir präsentieren unsere BallKoRobics®-Choreografie!

Die Unterrichtsreihe beginnt mit einer ballorientierten Rhythmusschulung, um die Kinder auf das rhythmische Zählen auf Musik zu sensibilisieren. In der lehrkraftorientierten Vermittlung der Tanzschritte werden mit Hilfe der Add-on-Methode, einer Aufbaumethode, bei der jede Bewegung vollständig erlernt wird (Beine, Arme, Verschiebung) bevor eine Neue hinzugefügt wird, verschiedene Aerobicsschritte erarbeitet. Vorteil dieser Methode ist, dass die Kinder sich auf eine Teilbewegung konzentrieren, bevor die verschiedenen Bewegungen miteinander kombiniert werden.

Daraufhin werden eigene BallKoRobics®-Schritte erarbeitet und die Synchronität der Gruppenchoreografie ver-

bessert. In der fünften Unterrichtseinheit konkretisieren die Gruppen ihre Choreografie, indem sie ausgewählte Schritte in eine Reihenfolge bringen und die Abfolge mit Aufstellungsformen kombinieren. Darauf folgt eine Unterrichtseinheit zur Entstehung von Anfangs- und Abschlussbildern für die Choreografien. In der abschließenden Stunde der Unterrichtsreihe finden Präsentationen und Beurteilungen statt. Die Unterrichtsreihe kann, um ein höheres Ziel zu verfolgen, in einer Klassenfeier münden, in der die Tänze präsentiert werden.



# 1. EINHEIT

## ICH UND MEIN BALL - EIN TAKTVOLLES MITEINANDER

### ☞ BEGRÜSSUNG UND EINFÜHRUNG IM HALBKREIS (10MIN)

Während die Kinder die Halle betreten, verteilt die Lehrkraft die Stationskarten in der Halle und stellt den Ballwagen bereit.

#### Einstieg:

Die Lehrkraft stellt den Schüler:innen die neue Unterrichtsreihe und das längerfristige Unterrichtsziel (z.B. anstehendes Klassenfest inkl. einer kleinen Aufführung) vor. Der Stundenverlauf und das **Stundenziel** werden vorgestellt.

Zur Aktivierung des Vorwissens wird ein Unterrichtsgespräch geführt. Dazu folgende Ideen für **Impulsfragen**:

- **Was glaubt ihr bedeutet BallKoRobics®?**  
(Ideen sammeln z.B. „Es hat was mit einem Ball zu tun“; evtl. Input; „Aus welchen Wörtern ist das Wort zusammengesetzt“; „Für was könnte Ko stehen? – Konzentration, Kooperation, Koordination?“)
- **Was wisst ihr über Aerobic/Tanz?**  
(Vorerfahrungen der Kinder)
- **Wer hat schon Ballerfahrungen?**  
(Meldeabfrage)
- **Wie zählt man beim Tanzen? Was ist ein Takt?**  
(speziell, so erkennt man, ob es tanz erfahrene Kinder in der Klasse gibt)

**Je nach Klasse können folgende fachliche Informationen einfließen:** Ein Takt besteht aus 4 Zählzeiten. Zwei Takte sind eine Phrase, vier Phrasen werden zu einem Musikbogen zusammengefasst. Der Musikbogen kann als visuelle Unterstützung hinzugezogen werden.

**Wichtig ist:** Tänzer:innen zählen immer bis acht!

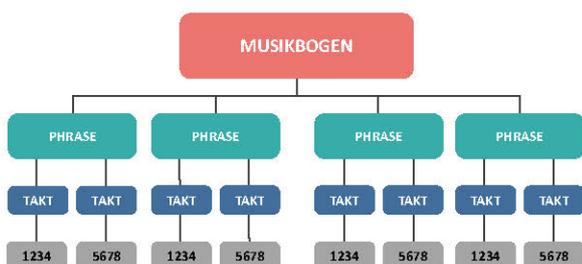
#### ☑ MATERIAL:

- ☐ 1 Ball pro Kind (kleine Gymnastikbälle oder Basketbälle)
- ☐ Reihentransparenz
- ☐ **Zielkarte:** Wir lernen, wie man den Ball rhythmisch auf Musik prellt
- ☐ **Beobachtungsauftrag:** Auf was musst du beim Prellen des Balles auf Musik achten?
- ☐ **Stationskarten:** Ballschulung

### ✳ ERSTE ERARBEITUNGSPHASE

#### Stehkreis: Gemeinsame Taktschulung (10min)

- Die Klasse trifft sich im Stehkreis. Gemeinsam wird rhythmisch eine Phrase gezählt: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Zu Beginn wird auf alle Zählzeiten geklatscht.
- Wenn die Klasse einen Rhythmus gefunden hat, werden nur noch einzelne Zeiten geklatscht:
  - 1 und 5
  - 1, 3, 5, 7
  - schwieriger: 2, 4, 6, 8
  - noch schwieriger: gerade und ungerade Zählzeiten mischen



Wenn die Klasse gut im Rhythmus ist, können Vorschläge der Kinder gesammelt und erprobt werden. Zudem können andere Körperteile als Taktzähler benutzt werden. So kann auf einzelne Zählzeiten geklatscht, gestampft, geklopft oder geschnipst werden. Zuletzt wird die Musik angeschaltet und auf dem Beat der Musik geklatscht.

# 3. EINHEIT

## AUS AEROBIC WIRD BALLKOROBICS® (2 ES ODER 1 DS)

### TIPP DER AUTORIN

Mit Hilfe der Familienkarten wird ein Gruppenpuzzle durchgeführt. In jeder Expert:innengruppe sollte ein tanzsicheres Kind sein.



### MATERIAL:

- ☐ 1 Ball pro Kind (kleine Gymnastikbälle oder Basketbälle)
- ☐ Reihentransparenz
- ☐ Wortspeicher-Material
- ☐ **Zielkarte:** Wir erfinden eigene BallKoRobics® Schritte und entwickeln Kriterien für unseren Tanz!
- ☐ **Auftragskarten:** BallKoRobics®
- ☐ **Gruppenpuzzle:** Familienkarten

### BEGRÜSSUNG UND EINFÜHRUNG IM HALBKREIS (10 MIN)

Während die Kinder die Halle betreten, stellt die Lehrkraft den Bällewagen bereit.

Das Thema, der Stundenverlauf und das **Stundenziel** werden vorgestellt.

„Dein Ziel ist es heute, in einer Gruppe eigene Bewegungen mit dem Ball zu erfinden, sodass aus Aerobic, BallKoRobics® wird.“

### AUFWÄRMSPIEL

Als Erwärmung werden die Aerobic Schritte der letzten Woche wiederholt. Im Anschluss (bei einer Doppelstunde) kann das Spiel „Aerobic-Fangen“ gespielt werden.

### Aerobic-Fangen:

Die Musik läuft, es gibt zwei Fänger:innen. Wer gefangen ist, muss einen Aerobic Schritt nach Wahl durchführen, bis ein anderes Kind kommt und das gefangene Kind „spiegelt“ (d.h. den Schritt ebenfalls durchführt). Dann ist es wieder befreit.

### ERKLÄRUNG DER ARBEITSPHASE

Im Plenum wird über die Kombination der Tanzschritte und des Balles gesprochen: „Wie kann man den Ball mit den Aerobic Schritten kombinieren?“

2-3 Vorschläge sollten als Ideenfindung gesammelt und schriftlich auf dem **Wortspeicher-Plakat** festgehalten

werden: Ball prellen, kreisen, werfen-fangen, evtl. sogar Übergabe (in eigene Hände oder in Partner:innenhände).

Die Kinder setzen sich in ihren Gruppen aus der letzten Woche zusammen. Dafür werden die Gruppenkarten wieder ausgeteilt.

**Gruppenpuzzle:** Jede Gruppe ist eine Familie. Jede Familie besteht aus fünf bis sechs Mitgliedern (Mütter, Vater, Sohn, Tochter, Baby, Hund).

- Zuerst gehen alle in die Expert:innengruppen: Alle Mütter in eine Gruppen (und alle Väter, Söhne, Töchter...).
- Die Expert:innengruppen bekommt ein bis zwei Aerobic Schritte zugeteilt und soll sich eine passende Ballbewegung zu dem Aerobic Schritt überlegen. Folgende Expert:innengruppen sind im Material:

- Vier-vor
- Step-Touch
- V-Step
- Leg-Curl
- Double Step
- Jumping Jack



Die Musik läuft dabei (nicht zu laut, damit die Kinder sich besprechen können).

# 5. EINHEIT

## UNSERE CHOREOGRAFIE: WIE STELLEN WIR UNS AUF?

### TIPP DER AUTORIN:

Ich habe die Tanzschritte auf Magnetpapier gedruckt, so können die Kinder ihre Choreografie ordnen und in der nächsten Stunde wiederverwenden. Eine Alternative wäre, die Bildkarten nachher abzufotografieren, damit die Gruppe noch weiß, was sie sich überlegt hat.



### MATERIAL:

- 1 Ball pro Kind (kleine Gymnastikbälle oder Basketbälle)
- Reihentransparenz
- Zielkarte: Wir üben unsere Choreografie und beachten verschiedene Aufstellungsformen und Übergänge!
- Beobachtungsauftrag: Wie könnt ihr die Übergänge zwischen den Schritten gestalten?
- Gruppennamen hängen an der Wand
- Briefumschläge mit Tanzschritten UND Aufstellungsformen und Magnetzettel
- Aufstellungsformen als DIN A4 Karten
- Lob- und Tippkarten

### BEGRÜßUNG UND EINFÜHRUNG (10MIN)

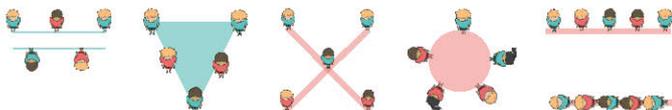
Während die Kinder die Halle betreten, stellt die Lehrkraft den Bällewagen bereit, hängt die Gruppennamen an die Wände, legt zu jeder Gruppe einen Briefumschlag und den Magnetzettel (auf einen kleinen Kasten).

Das Thema, der Stundenverlauf und das **Stundenziel** werden vorgestellt:

„Heute geht es um verschiedene Aufstellungsformen. Warum brauchen wir verschiedene Aufstellungsformen? (Macht einen Tanz interessanter, es stehen nicht alle immer nur nebeneinander).“

### Welche Aufstellungsformen kennst du?

Ideen sammeln und durch Lehrkraft ergänzen:  
Gasse, Dreieck, Kreuz, Kreis, Reihe, Linie



### THEMENBEZOGENE ERWÄRMUNG

Die Schüler:innen tanzen zur Musik durch die Halle. Sobald die Musik stoppt, hält die Lehrkraft eine der visualisierten Aufstellungsformen hoch. Die Tanzgruppen nehmen die Aufstellung „blitzschnell“ ein.

### INFORMATIONSBESCHAFFUNG (HALBKREIS)

Erklärung des Arbeitsauftrages, der Hilfsmittel und des Differenzierungsangebots.

- Die Tanzgruppen finden sich an ihren Namensschildern zusammen. Sie planen mithilfe der Schritt- und Aufstellungskarten ihre Choreografie. Es werden daher für alle Gruppen ausgedruckte Karten benötigt.
- Die Kinder erproben die Choreografien, optimieren sie und reflektieren über geeignete Übergangsmöglichkeiten.
- Die Lehrkraft begleitet den Lernprozess, gibt Impulse und unterstützt unsichere Gruppen bei der Ideenfindung
- Schnelle Gruppen arbeiten an der Synchronität der Choreografie

# 6. EINHEIT

## UNSERE CHOREOGRAFIE: WIE STARTEN WIR? WIE ENDEN WIR?

### 🗨️ BEGRÜSSUNG UND EINFÜHRUNG (10MIN)

Während die Kinder die Halle betreten, stellt die Lehrkraft den Bällewagen bereit, hängt die Gruppennamen an die Wände, legt zu jeder Gruppe einen Briefumschlag und den Magnetzettel (auf einen kleinen Kasten).

Das Thema, der Stundenverlauf und das **Stundenziel** werden vorgestellt:

„Heute geht es um die Start- und Endposen eines Tanzes.“  
Zur Einstimmung können Beispiele von Tänzen gezeigt und gemeinsam betrachtet werden, wie der Anfang und das Ende gestaltet wurden.

**Fazit:** Es sollte für den/die Zuschauer:in klar erkennbar sein, wann der Tanz startet und wann er endet. Beispiel: <https://www.youtube.com/watch?v=x4HpmjKEd7A>

**Ideen für die Startposition:** Startposition einnehmen und in eine Richtung schauen, Köpfe nach unten senken und auf ein Signal alle heben, in die erste Aufstellung reingelaufen/gedribbelt kommen, Rücken an Rücken starten.

**Endposition:** Ball wegwerfen, Arme überkreuzen, Bild aufbauen (ein Kind liegt vorne, zwei knien dahinter...)

### 🎯 AUFWÄRMSPIEL: ZOMBIEBALL/ AEROBIC FANGEN

Spielanleitung zu Zombieball findet sich [hier](#). Aerobic-Fangen siehe 3. Einheit (S.11)

### 🔄 ERARBEITUNG:

**1. Gruppenarbeit:** Gruppen üben ihre Choreografien und überlegen sich passende Start- und Endposen für ihren Tanz. Bedingung: Posen müssen ohne Turnmatten etc. auskommen, damit danach nicht umgebaut werden muss (d.h. keine aufwändigen Pyramiden).

#### 2. Präsentation:

- Ein bis zwei Gruppen präsentieren ihre Choreografie
- Die anderen Kinder geben diesen eine **Rückmeldung**:
  1. **Lob:** Was hat schon gut funktioniert?
  2. **Tipp:** Ich habe einen Tipp für euch.

### 📦 MATERIAL:

- 1 Ball pro Kind (kleine Gymnastikbälle oder Basketbälle)
- Reihentransparenz
- Zielkarte:** Wir finden gute Start- und Endposen und üben unsere Choreografie für den großen Auftritt!
- Gruppennamen hängen an der Wand
- Briefumschläge mit Tanzschritten und Aufstellungsformen und Magnetzettel
- Aufstellungsformen als DIN A4 Karten
- Lob- und Tippkarten

### 💡 Impulsfragen:

- War klar erkennbar, wann die Gruppe startet und wann sie endet?
- Wie kreativ waren die Elemente?

### 👁️ AUSBLICK

Ausblick auf den Auftritt bzw. das überlegte Ende der Reihe. Auf eine finale Präsentation zu verzichten, fänden wir schade, auch wenn es zusätzliche Arbeit für dich bedeutet. In den meisten Fällen stellt sich danach heraus: Es hat sich gelohnt!

 LITERATURVERZEICHNIS

Czernick-Leber, U. (2008). Rhythmusschulung mit Bällen. Abgerufen am 18. 01 2019 von [http://www.universitaet-bielefeld.de/sport/events/pdf/Laber\\_2008text.pdf](http://www.universitaet-bielefeld.de/sport/events/pdf/Laber_2008text.pdf)

Horn, H. (kein Datum). SAFS & BETA KG. Aerobic-Lexikon. Abgerufen am 16. 01 2019 von <https://www.safs-beta.de/infos/aerobic-lexikon/begriff/add-on.html>

Lange, H., & Baschta, M. (2013). Fitness im Schulsport. Aachen: Meyer & Meyer.

Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes NRW. (2008). Richtlinien und Lehrpläne für die Grundschule in Nordrhein-Westfalen. Frechen: Ritterbach.

Schreiner, P. (kein Datum). BallKoRobics in der Schule - Teil 1. Abgerufen am 19. 01 2019 von BallKoRobics. Das Ganzkörpertraining mit Ball und Musik: [www.blog.ballkorobics.de](http://www.blog.ballkorobics.de)

Schreiner, P. (kein Datum). BallKoRobics. Das Ganzkörpertraining mit Ball und Musik. Abgerufen am 16. 01 2019 von [http://www.blog.ballkorobics.de/wp-content/uploads/2011/09/BKR\\_Theorie.pdf](http://www.blog.ballkorobics.de/wp-content/uploads/2011/09/BKR_Theorie.pdf)

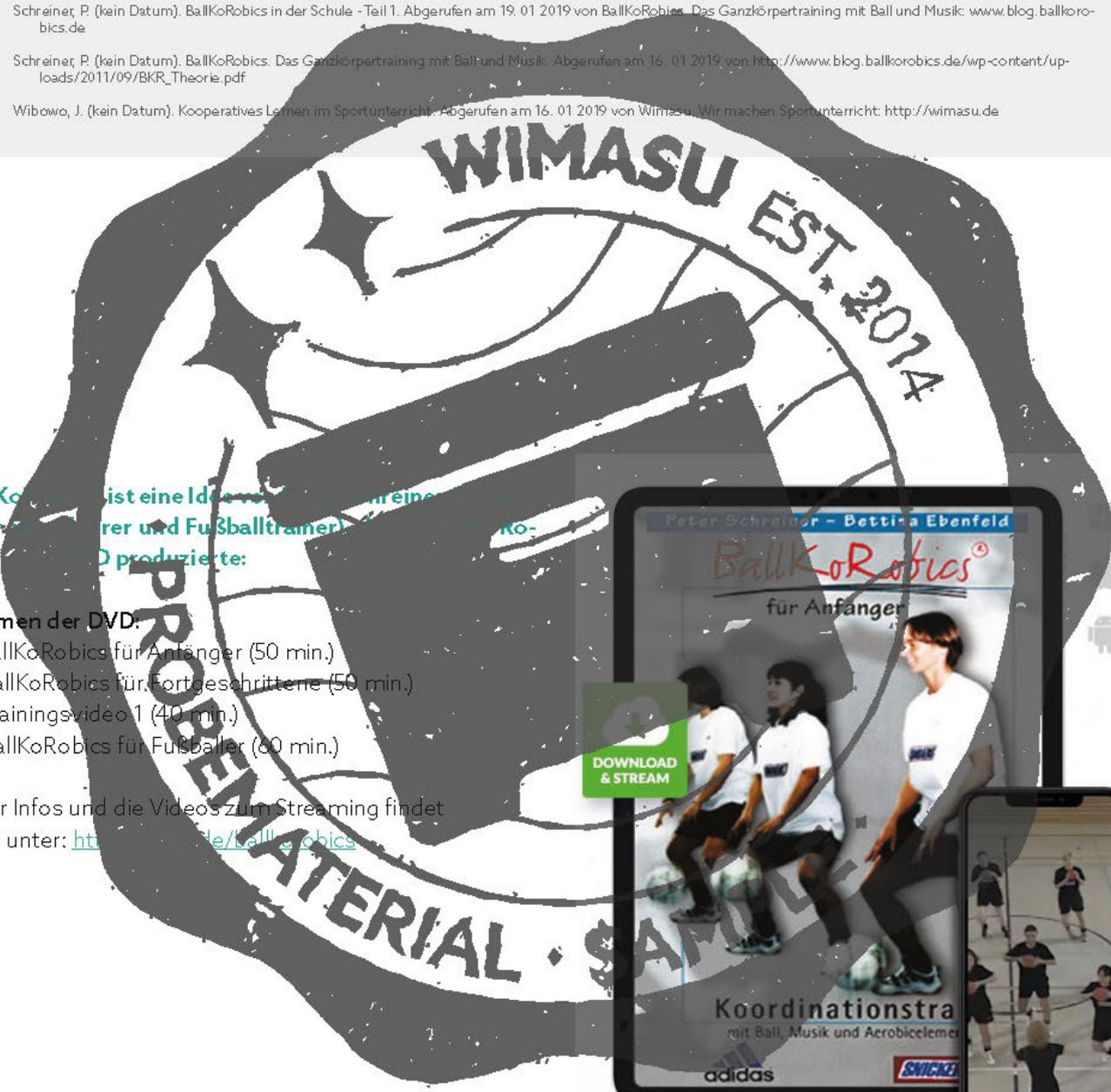
Wibowo, J. (kein Datum). Kooperatives Lernen im Sportunterricht. Abgerufen am 16. 01 2019 von Wimasu. Wir machen Sportunterricht: <http://wimasu.de>

BallKoRobics ist eine Idee von Peter Schreiner (Lehrer und Fußballtrainer) und Bettina Ebenfeld (Sportwissenschaftlerin). Die DVD produzierte: BallKoRobics

**Themen der DVD:**

1. BallKoRobics für Anfänger (50 min.)
2. BallKoRobics für Fortgeschrittene (50 min.)
3. Trainingsvideo 1 (40 min.)
4. BallKoRobics für Fußballer (60 min.)

Mehr Infos und die Videos zum Streaming findet man unter: <http://www.ballkorobics.de>



# ÜBER WIMASU



Wir machen Sportunterricht (kurz: WIMASU) wurde von Sportlehrkräften gegründet. In den Unterrichtsreihen und Materialien steckt viel Erfahrung und Liebe zum Detail. Wir versuchen, neue Impulse für den Sportunterricht zu geben, aber auch bereits etablierte Sportarten für den Unterricht ansprechend aufzubereiten. Die Materialien werden digital bereitgestellt und können an die jeweilige Lerngruppe angepasst werden. Neben dem inhaltlichen Schwerpunkt versuchen wir, die Materialien so darzustellen, dass die Lehrkraft und die Schülerinnen und Schüler motiviert sind, gemeinsam Sport zu machen.

## DIESES DOKUMENT ZITIEREN

Hindenburg, F. (2021). Einstieg BallKoRobics®: Ball, Koordination und Aerobic - Frisch gemixt für die Grundschule und Sekundarstufe 1.  
Zugriff am DATUM unter <https://wimasu.de/shop/ballkorobics>

## Haftungsausschluss

Unsere Veröffentlichungen stellen nur generelle Anleitungen für Sportübungen dar. Sportübungen unterliegen sich laufend fortentwickelnden sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Daher garantieren wir nicht, dass die Anleitungen zu jedem Zeitpunkt den aktuellen Erkenntnissen entsprechen. Weiterhin kann auch kein Erfolg der Übungen garantiert werden. Generell gilt: Jeder Nutzer muss bei der konkreten Ausführung der vorgestellten Übungen selbst für eine sichere Übungsumgebung sorgen. Für den Fall, dass dies nicht möglich ist, sollte keine Übung ausgeführt werden.





# Ball, Koordination und Aerobic für den Sportunterricht

BALLKOROBICS

# IMPRESSUM



© WIMASU GmbH 2021

Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.  
<https://wimasu.de/shop/ballkorobics/>  
1. Version

**Autorin:** F. Hindenburg  
**Illustrationen:** N. Matsuyama, J. Schäfer  
**Satz und Layout:** N. Matsuyama, J. Schäfer  
**Lektorat:** M. Wolfgramm  
**Herausgeber:** J. Veit, Ch. Walther

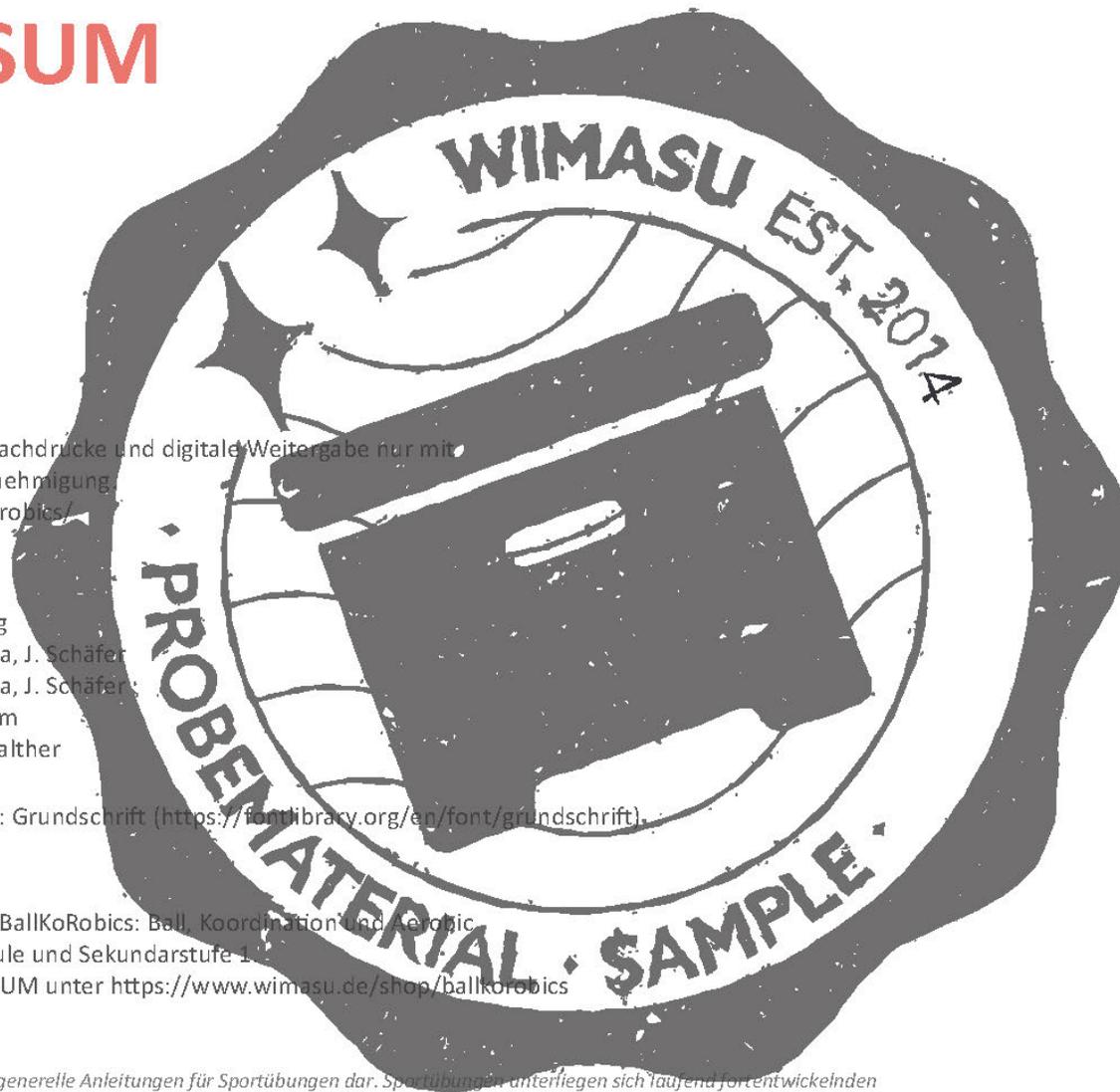
**Schriftart:** Christian Urf: Grundschrift (<https://fontlibrary.org/en/font/grundschrift>).

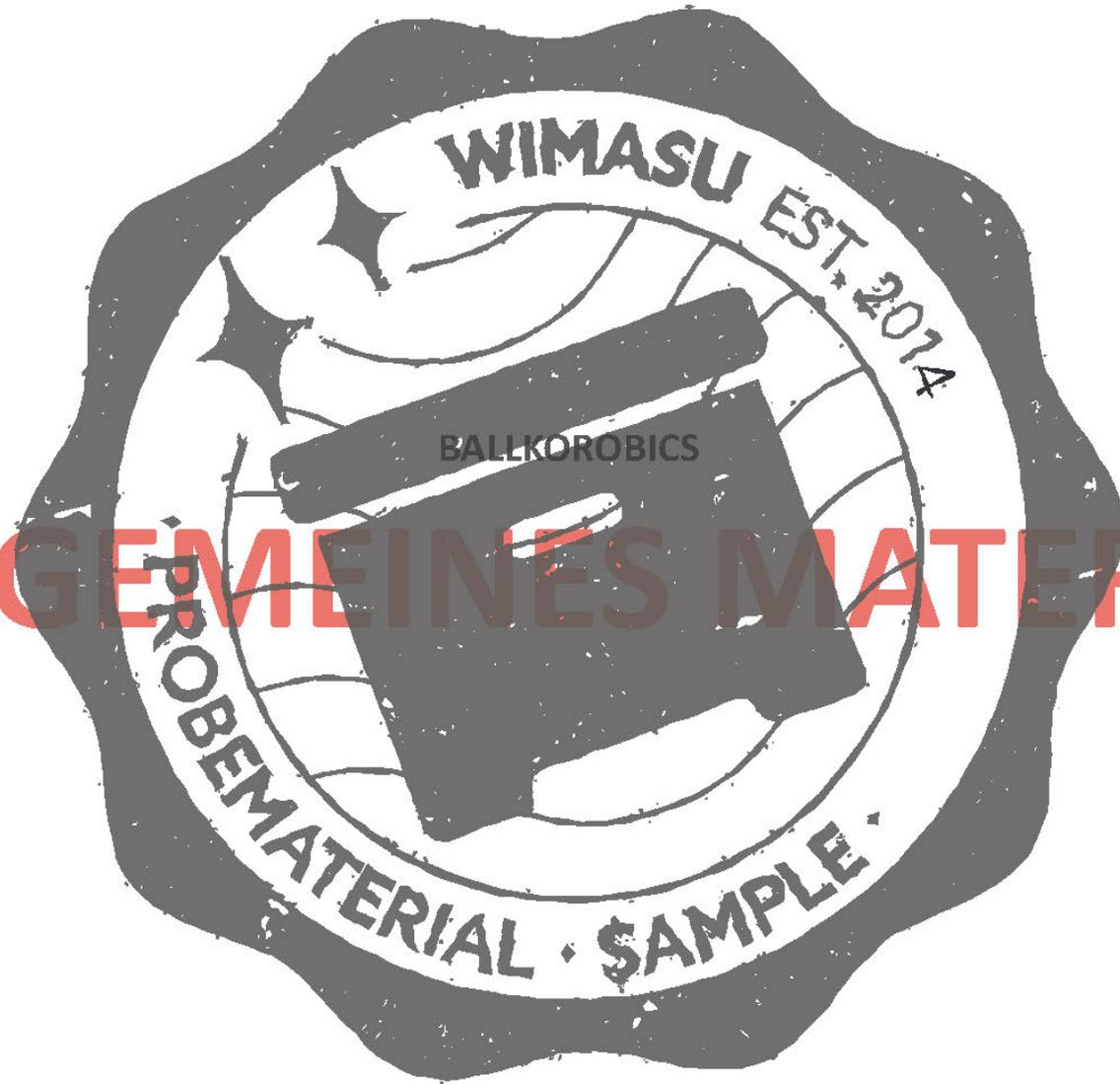
## Dieses Dokument zitieren:

Hindenburg, F. (2021). Einstieg BallKoRobics: Ball, Koordination und Aerobic Frisch gemixt für die Grundschule und Sekundarstufe 1  
Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter <https://www.wimasu.de/shop/ballkorobics>

## Haftungsausschluss

*Unsere Veröffentlichungen stellen nur generelle Anleitungen für Sportübungen dar. Sportübungen unterliegen sich laufend fortentwickelnden sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Daher garantieren wir nicht, dass die Anleitungen zu jedem Zeitpunkt den aktuellen Erkenntnissen entsprechen. Weiterhin kann auch kein Erfolg der Übungen garantiert werden. Generell gilt: Jeder Nutzer muss bei der konkreten Ausführung der vorgestellten Übungen selbst für eine sichere Übungsumgebung sorgen. Für den Fall, dass dies nicht möglich ist, sollte keine Übung ausgeführt werden.*

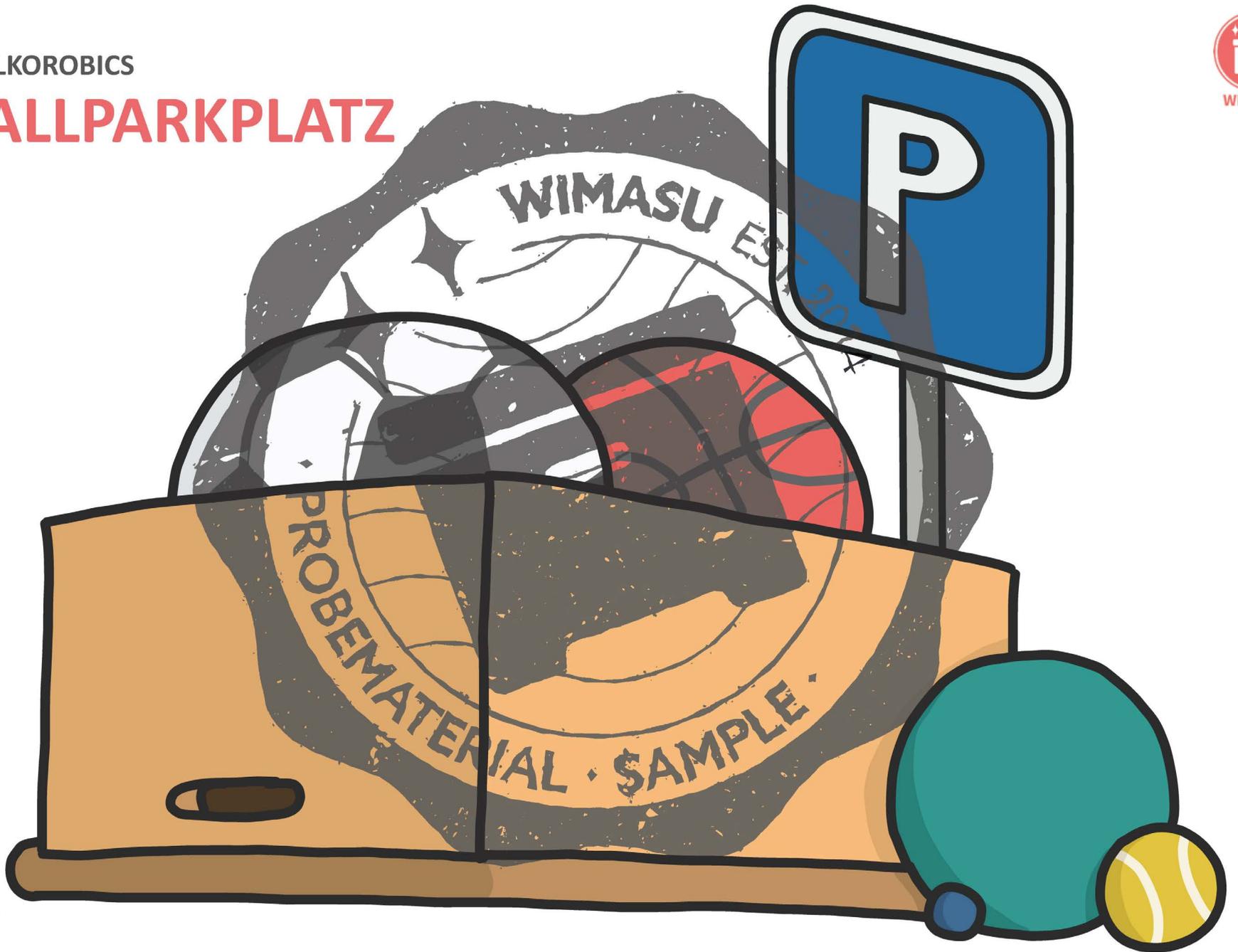




# ALLGEMEINES MATERIAL

BALLKOROBICS

# BALLPARKPLATZ



# WORTSPEICHER

Unser BallKoRobics –

BallKoRobics =

Wortspeicher

Ball + Koordination + Aerobics

der Takt

= 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

eine Zählzeit

Die Ballbewegungen

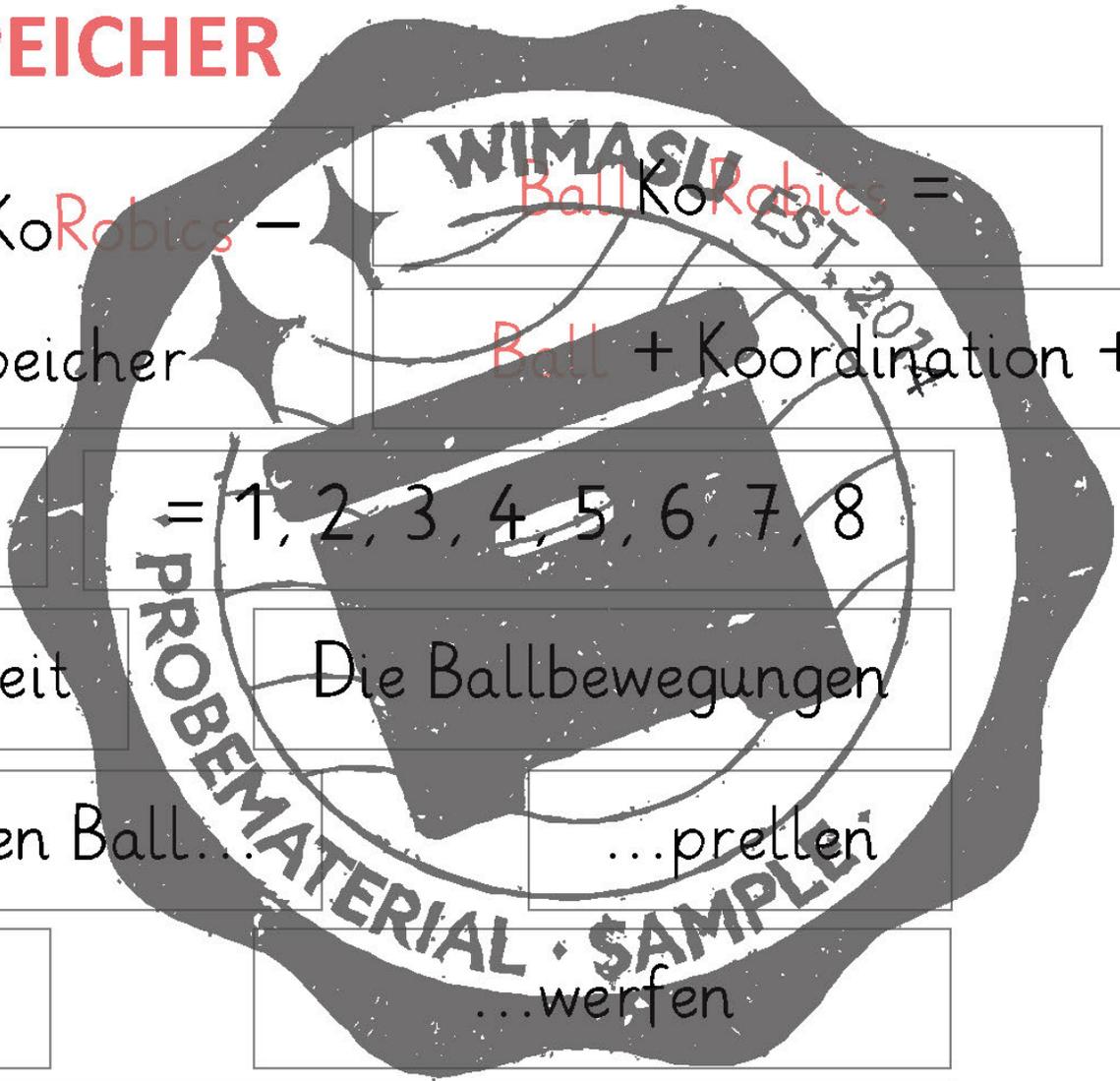
Ich kann den Ball...

...prellen

...kreisen

...werfen

nach vorne / oben / unten strecken

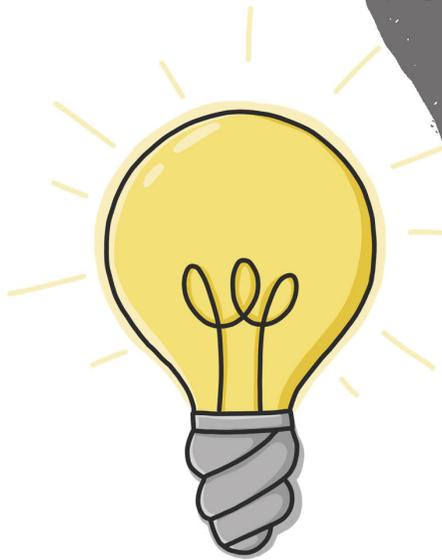


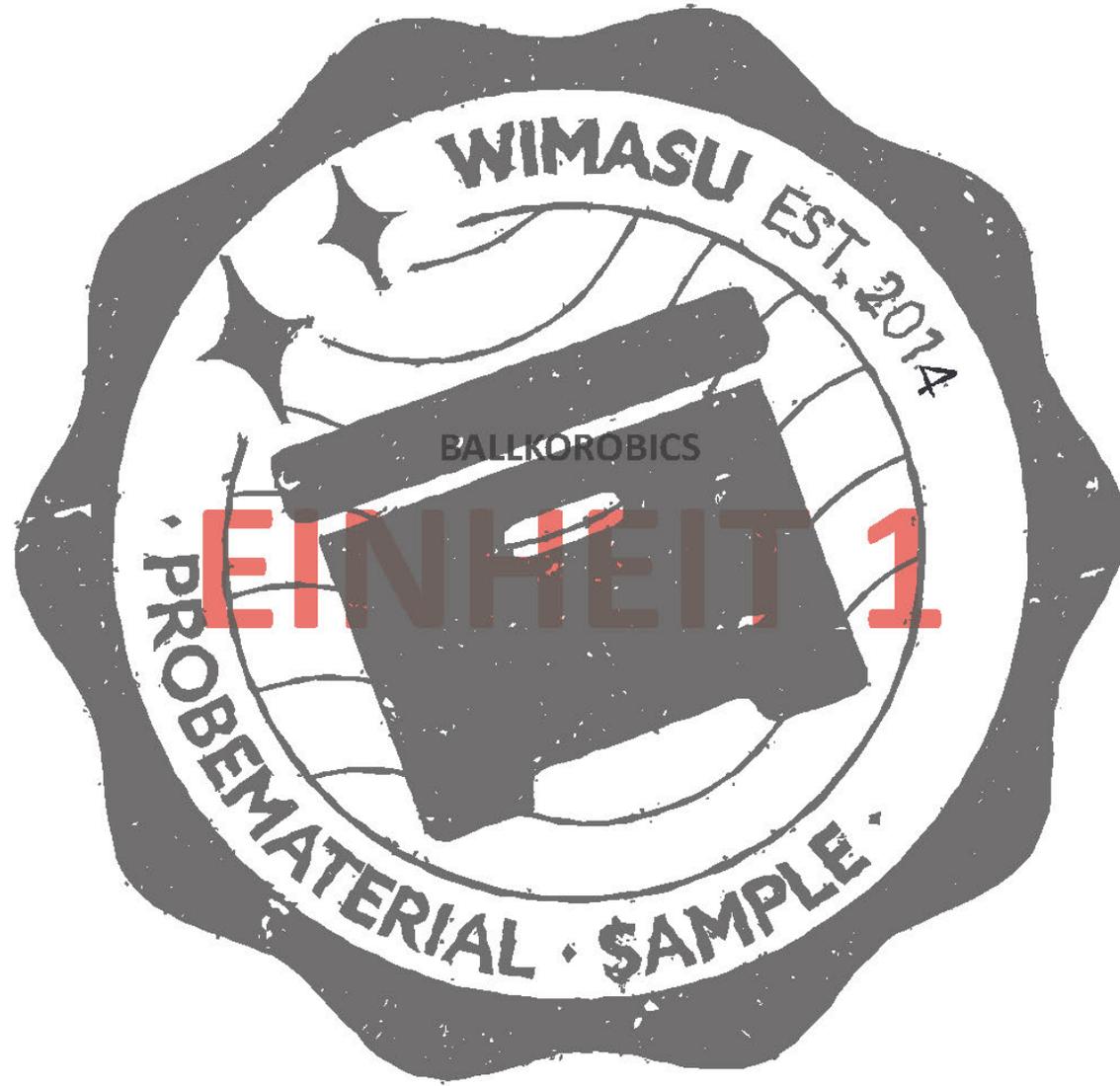


Ich fand toll,  
dass ...



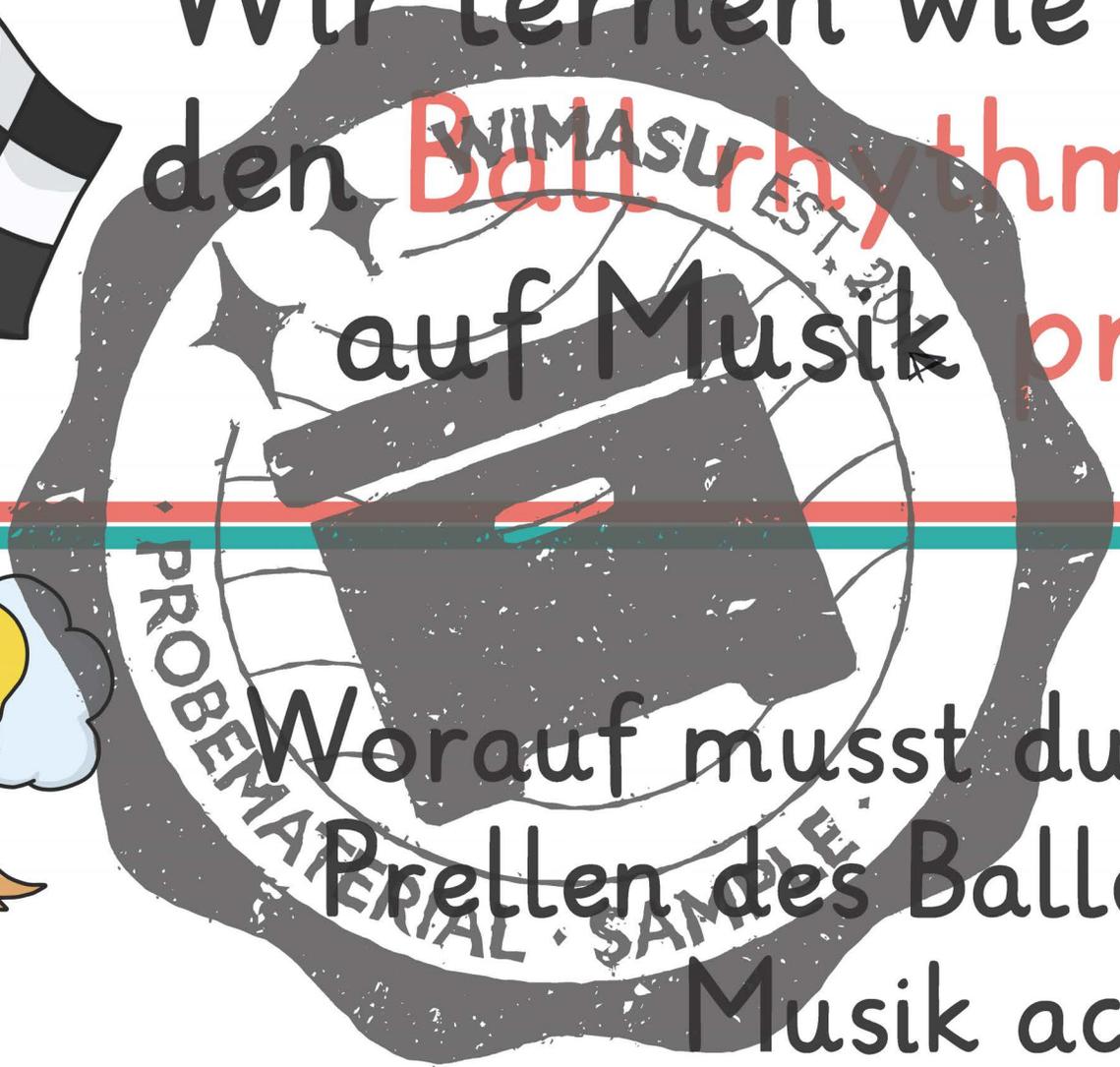
Ich habe einen Tipp  
für dich ...







Wir lernen wie man  
den Ball rhythmisch  
auf Musik prellt.



Worauf musst du beim  
Prellen des Balles auf  
Musik achten?

# BALLSCHULUNG UND RHYTHMUS

Auf der **grünen Karte** sind **Einzelübungen**.

Auf der **gelben Karte** sind **Paarübungen**.

Auf der **roten Karten** sind **Gruppenübungen**.

**Alle Aufgaben sind Ball-Rhythmusaufgaben, die “nachgespielt“ werden sollen:**  
Ein gefärbter Kreis bedeutet den Ball aufdotzen,  
ein nicht gefärbter Kreis hingegen, dass der Ball in den Händen bleibt (Pause).

**Im folgenden Beispiel bedeutet das:**

Aufdotzen – Pause – Aufdotzen – Pause – ...



© WIMASU



# EINZELÜBUNG: PRELLE DEN BALL ...

... IM STEHEN



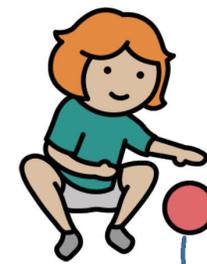
... IM SITZEN



... IM LAUFEN



... IN DER HOCKE



Probiere dabei verschiedene Rhythmen aus:

1

2

3

4

5

6

7

8

1

2

3

4

5

6

7

8

1

2

3

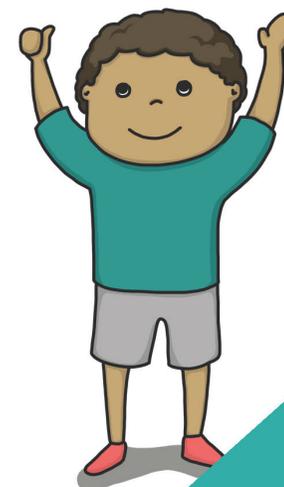
4

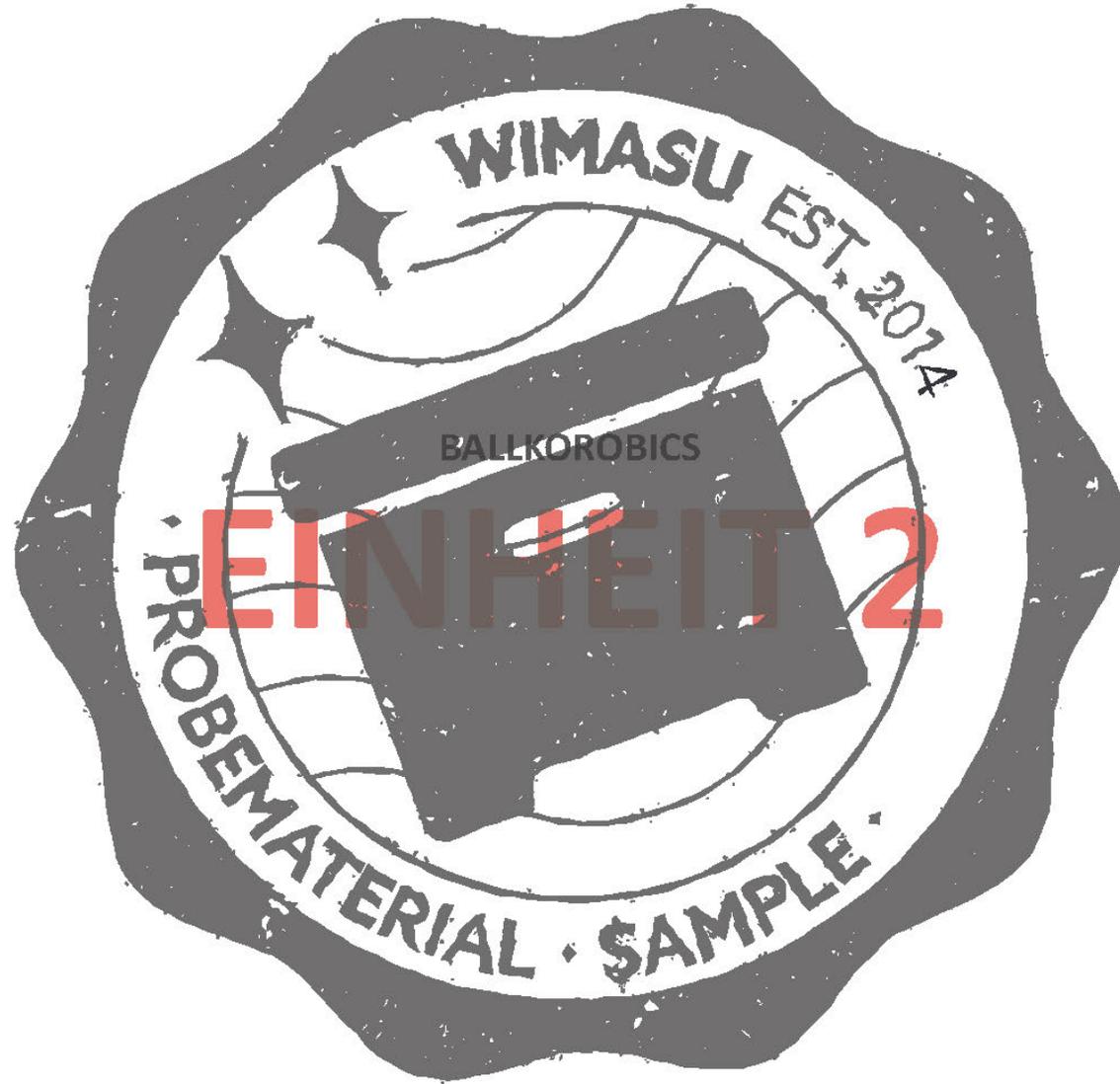
5

6

7

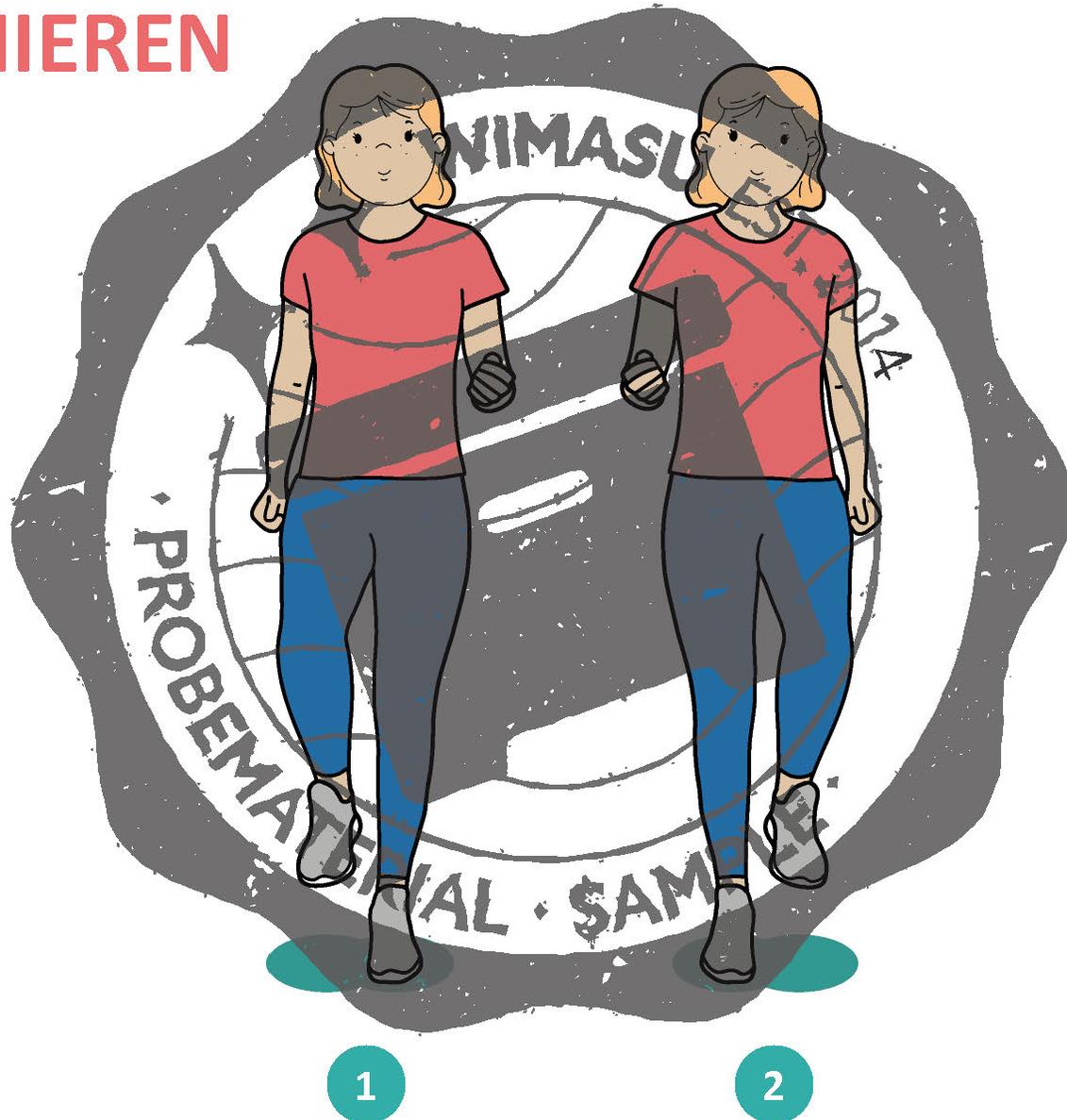
8



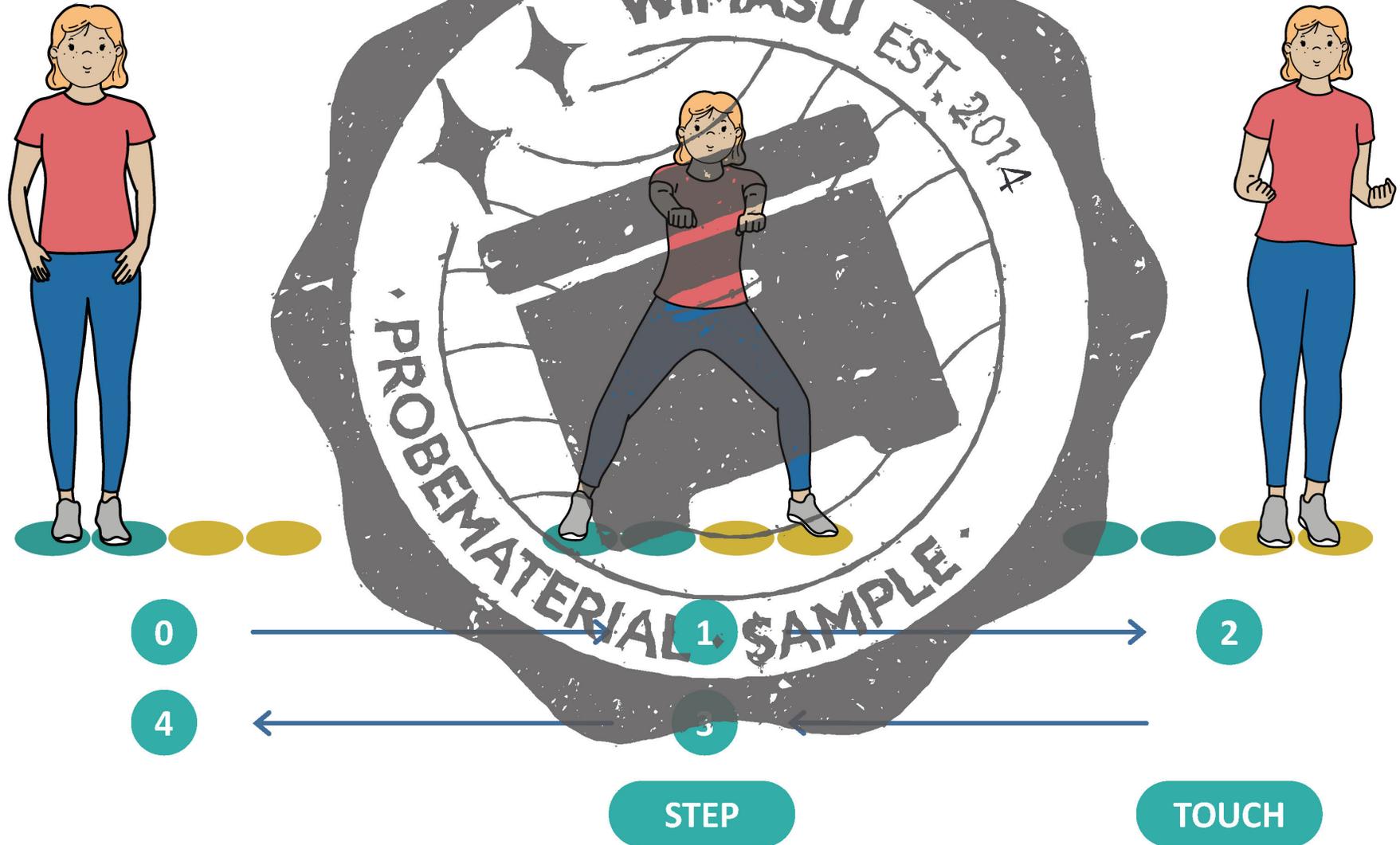


BALLKOROBICS

# MARSCHIEREN



# STEP TOUCH

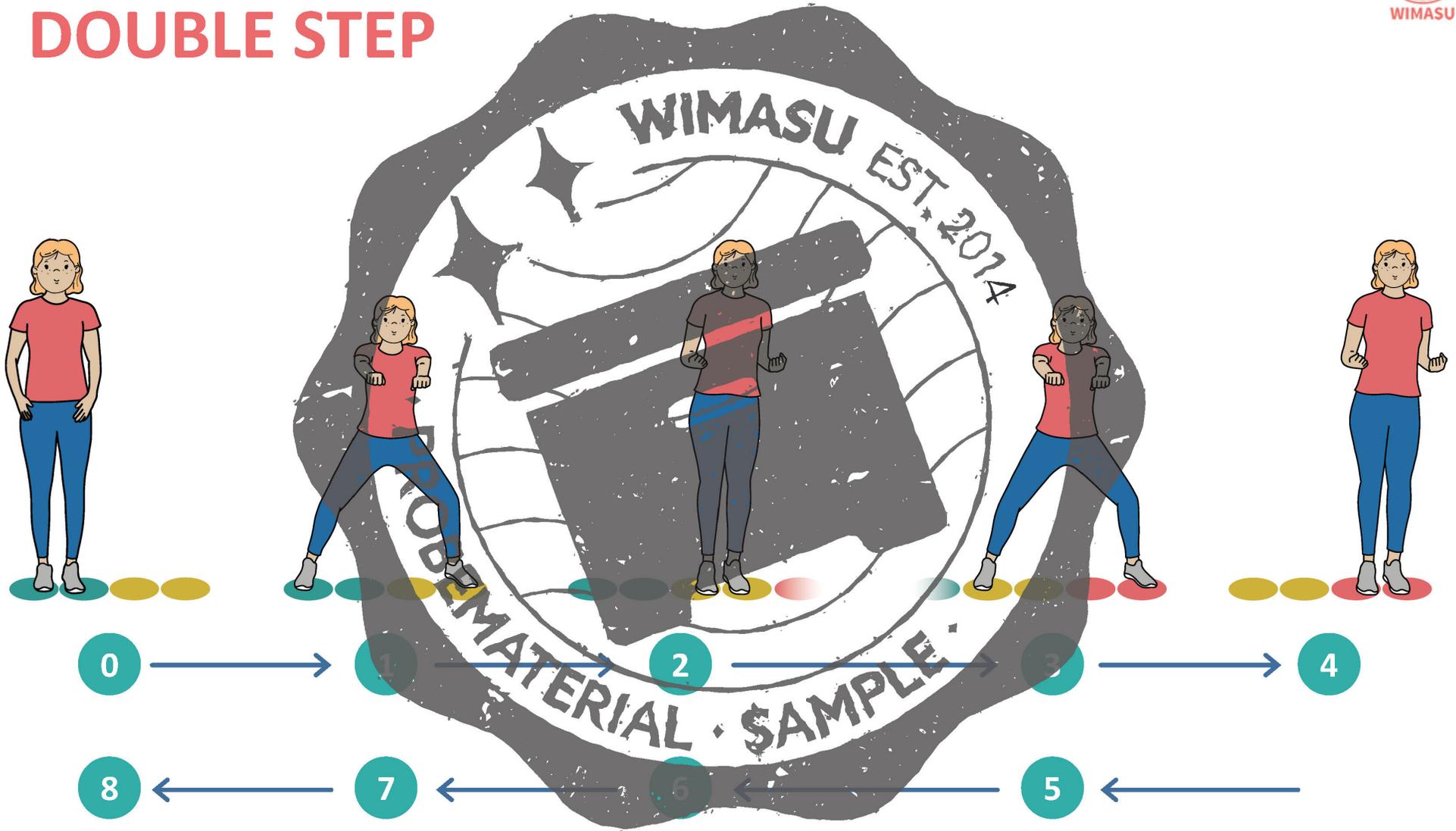


BALLKOROBICS

# DOUBLE STEP

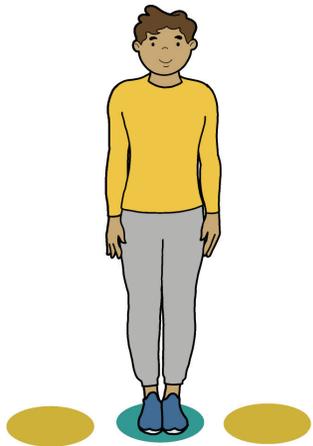
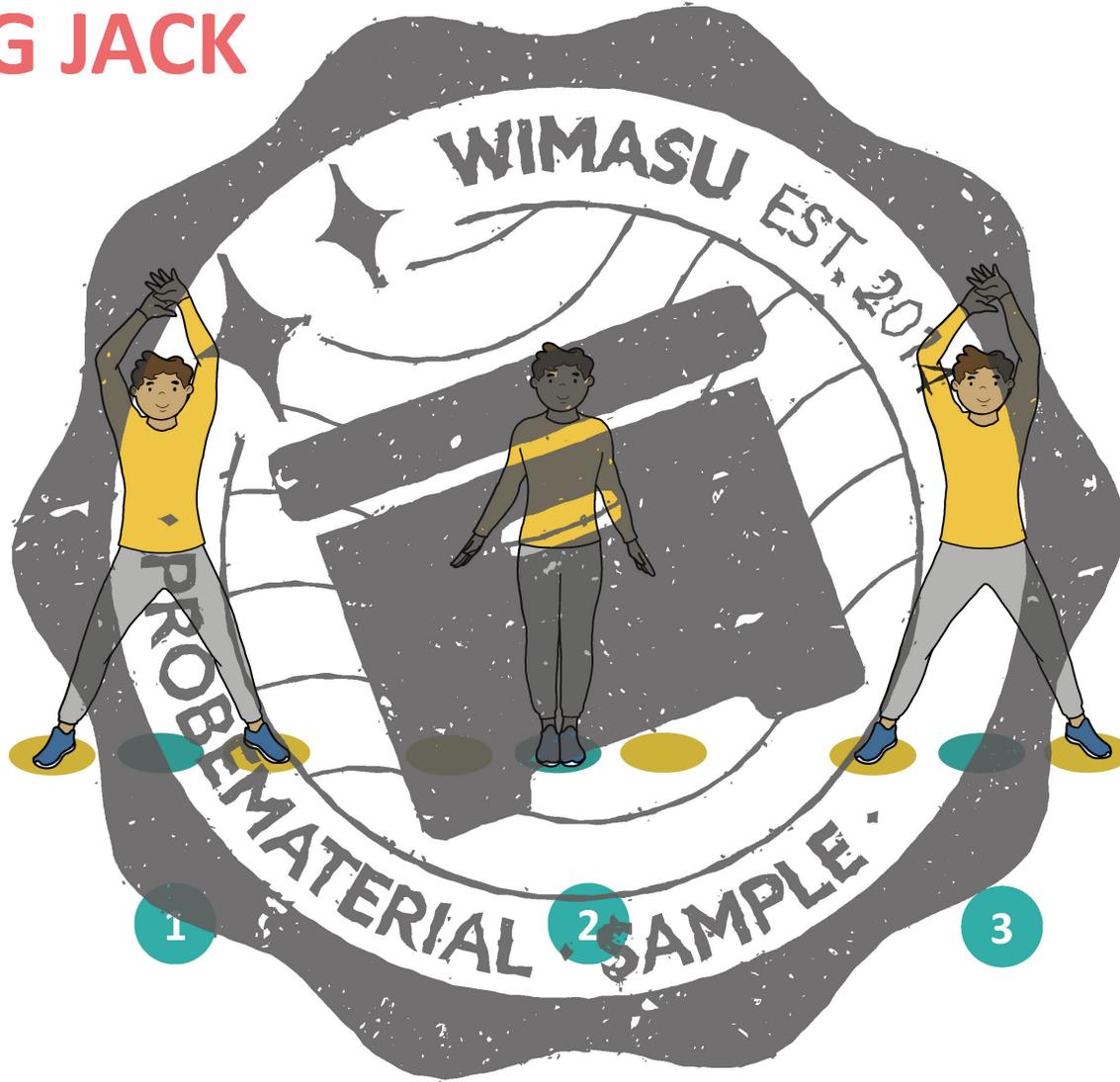


© WIMASU



BALLKOROBICS

# JUMPING JACK



0



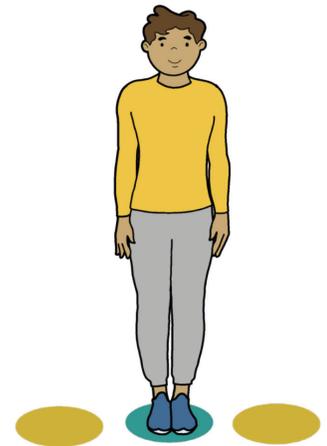
1



2



3



4

Liebe Klasse,

damit ihr sportlich fit bleibt, gibt es von mir eine kleine Sporthausaufgabe. **Viel Spaß beim Üben!**

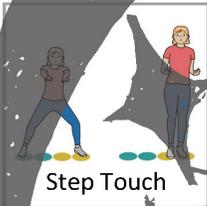
Diese Aerobicsschritte kennst du:



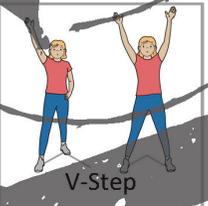
marschieren



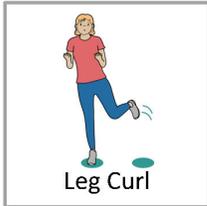
Vier-vor



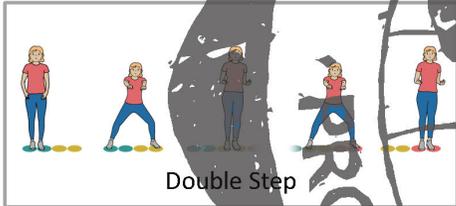
Step Touch



V-Step



Leg Curl



Double Step



Jumping Jack

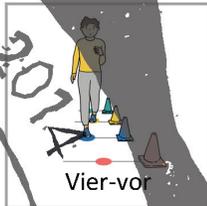
Liebe Klasse,

damit ihr sportlich fit bleibt, gibt es von mir eine kleine Sporthausaufgabe. **Viel Spaß beim Üben!**

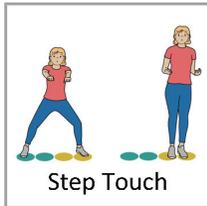
Diese Aerobicsschritte kennst du:



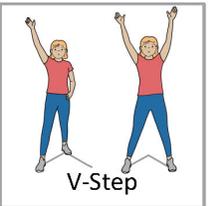
marschieren



Vier-vor



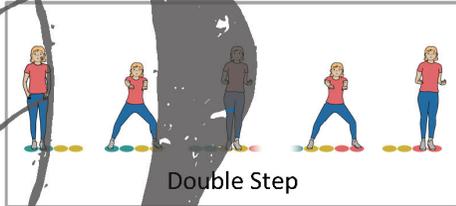
Step Touch



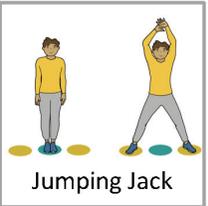
V-Step



Leg Curl



Double Step



Jumping Jack

### DEINE AUFGABE:

1. Schneide die Schrittkarten aus.
2. Lege sie in eine Reihenfolge
3. Klebe sie auf.
4. Tanze die Schritte in der Reihenfolge

**Erinnerung:** rechts, rechts, rechts, 4, 3, 2, Step Touch



Auf diese Lieder kannst du gut tanzen:

- [https://www.youtube.com/watch?v=9fzYn2j\\_uA8](https://www.youtube.com/watch?v=9fzYn2j_uA8) (Leuchtturm)
- <https://www.youtube.com/watch?v=zNskNK6Cs2s> (Leiser)

### DEINE AUFGABE:

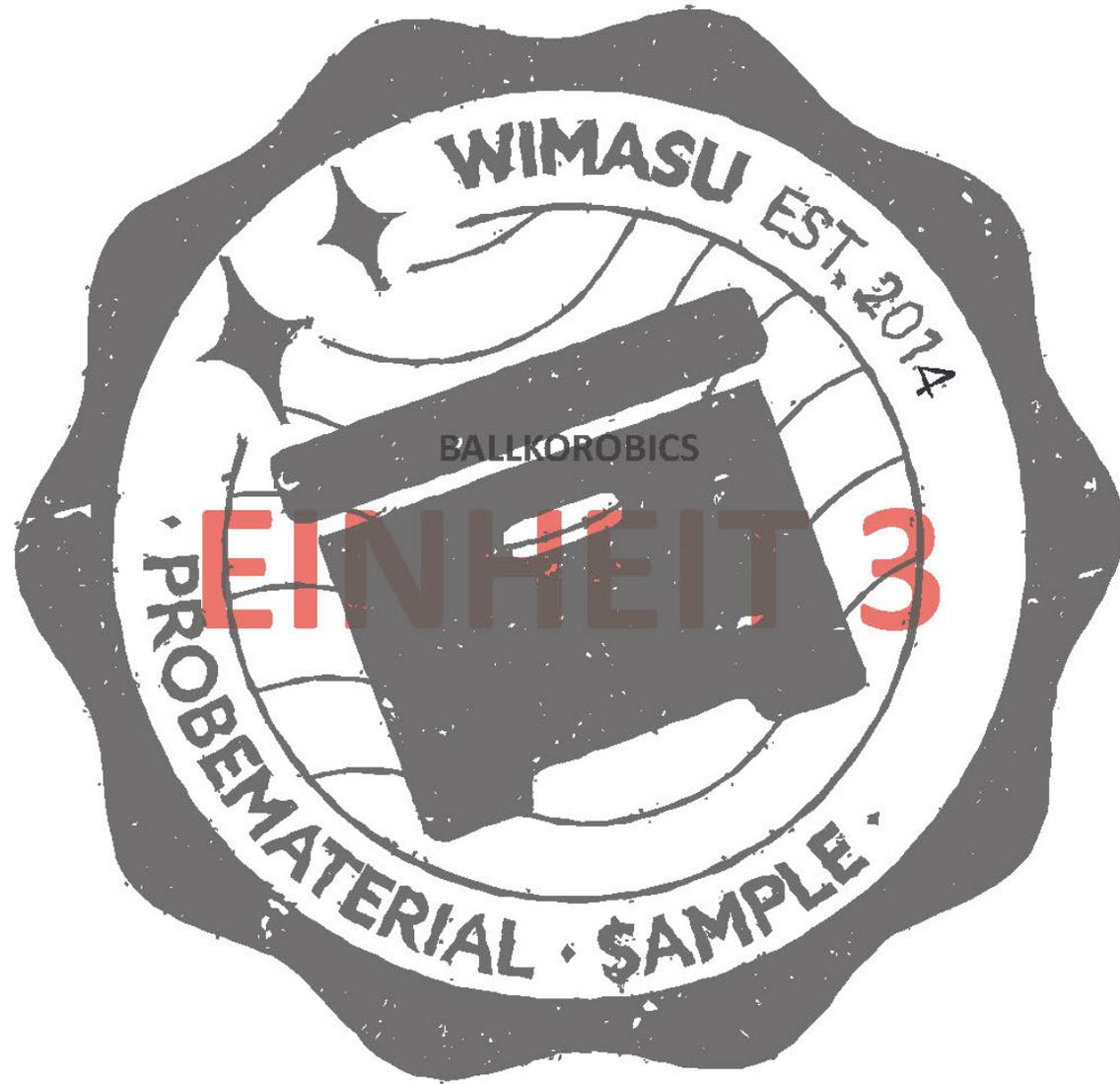
1. Schneide die Schrittkarten aus.
2. Lege sie in eine Reihenfolge
3. Klebe sie auf.
4. Tanze die Schritte in der Reihenfolge

**Erinnerung:** rechts, rechts, rechts, 4, 3, 2, Step Touch



Auf diese Lieder kannst du gut tanzen:

- [https://www.youtube.com/watch?v=9fzYn2j\\_uA8](https://www.youtube.com/watch?v=9fzYn2j_uA8) (Leuchtturm)
- <https://www.youtube.com/watch?v=zNskNK6Cs2s> (Leiser)





Wir lernen neue  
Aerobicschritte kennen  
und werden zu Tanzgruppen!

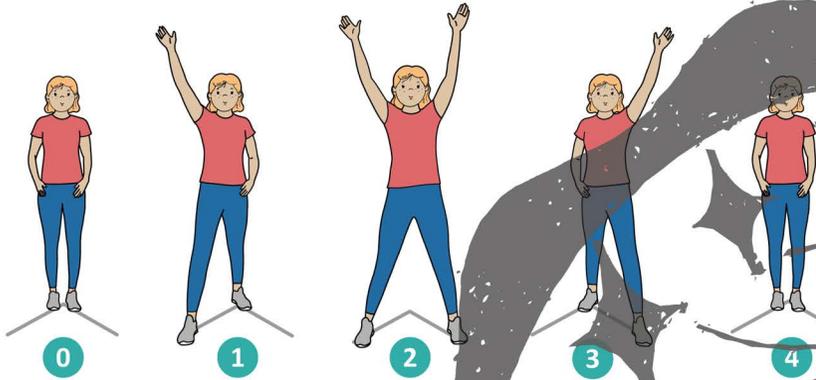




# AUFGABENKARTEN

## SCHRITTE UND BALLBEWEGUNGEN

## V-STEP



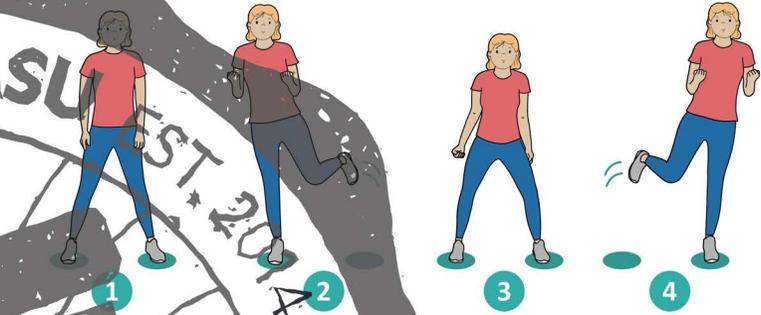
**1** Überlegt euch eine passende **Ballbewegung** zum Aerobic-Schritt „V-STEP“.

**2** Jedes Kind in der Gruppe muss die **Bewegung gut können**, damit ihr den Schritt gut **erklären** könnt.

**TIPPS:** Ihr könnt den Ball...

- ... prellen.
- ... kreisen.
- ... werfen.
- ... nach vorne/oben/unten strecken.
- ... übergeben.

## LEG-CURL



**1** Überlegt euch eine passende **Ballbewegung** zum Aerobic-Schritt „LEG-CURL“.

**2** Jedes Kind in der Gruppe muss die **Bewegung gut können**, damit ihr den Schritt gut **erklären** könnt.

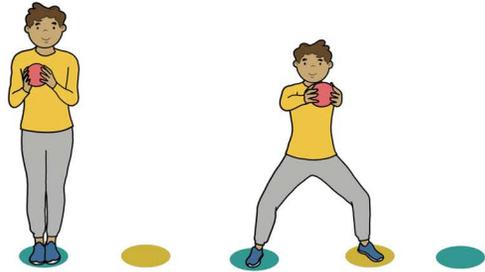
**TIPPS:** Ihr könnt den Ball...

- ... prellen.
- ... kreisen.
- ... werfen.
- ... nach vorne/oben/unten strecken.
- ... übergeben.

TIPP-KARTE - BALLBEWEGUNGEN

# STEP TOUCH MIT BALL

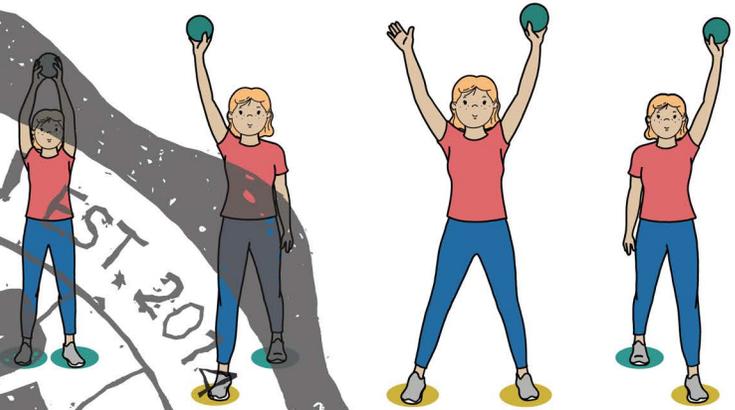
© WIMASU



TIPP-KARTE - BALLBEWEGUNGEN

# V-STEP MIT BALL

© WIMASU



TIPP-KARTE - BALLBEWEGUNGEN

# LEG CURL MIT BALL

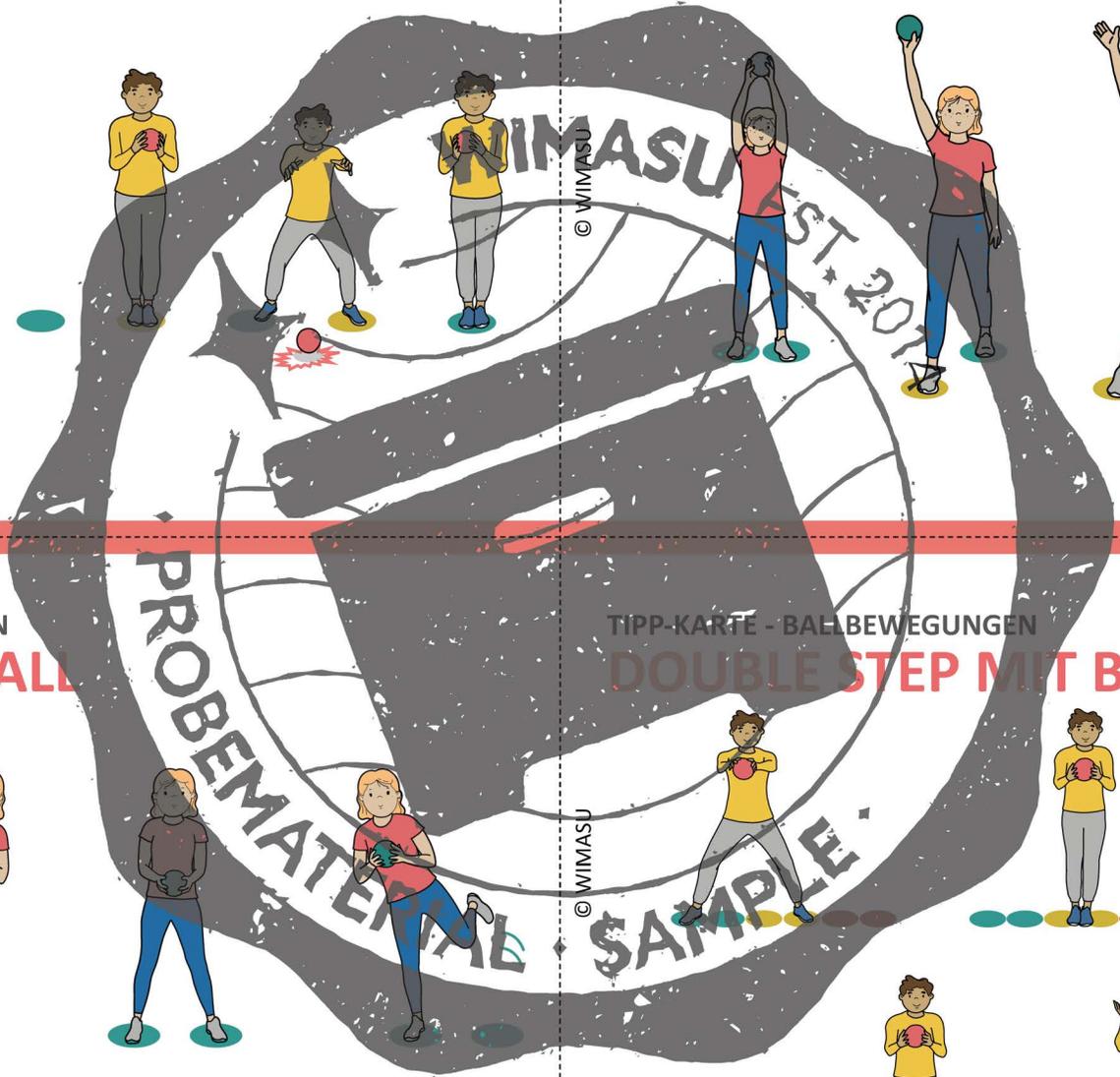
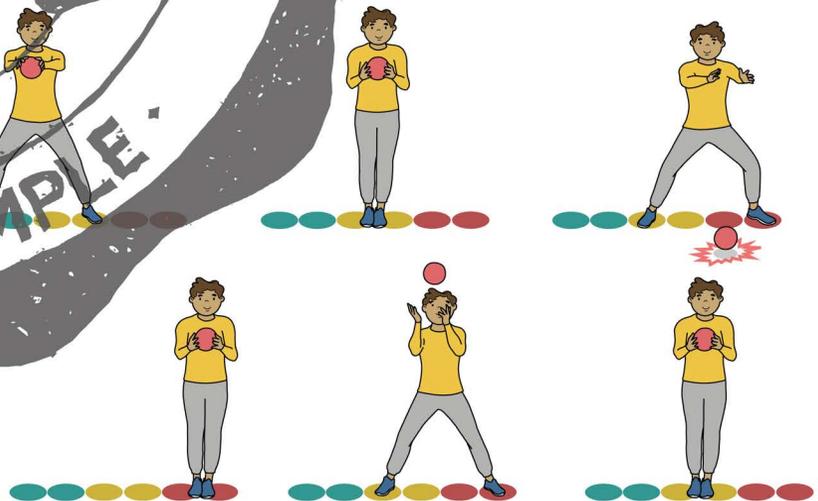
© WIMASU



TIPP-KARTE - BALLBEWEGUNGEN

# DOUBLE STEP MIT BALL

© WIMASU



# UNSERE KRITERIEN FÜR EINE GUTE CHOREOGRAFIE

- Schritte exakt ausführen
- Synchronität in der Gruppe
- Mind. 2 verschiedene Aufstellungsformen
- Im Takt tanzen
- Anfangs- und Abschlussbild
  
- Lächeln 😊
- Sternchenkriterien: Ballübergabe



BALLKOROBICS

# FAMILIE „BURG“



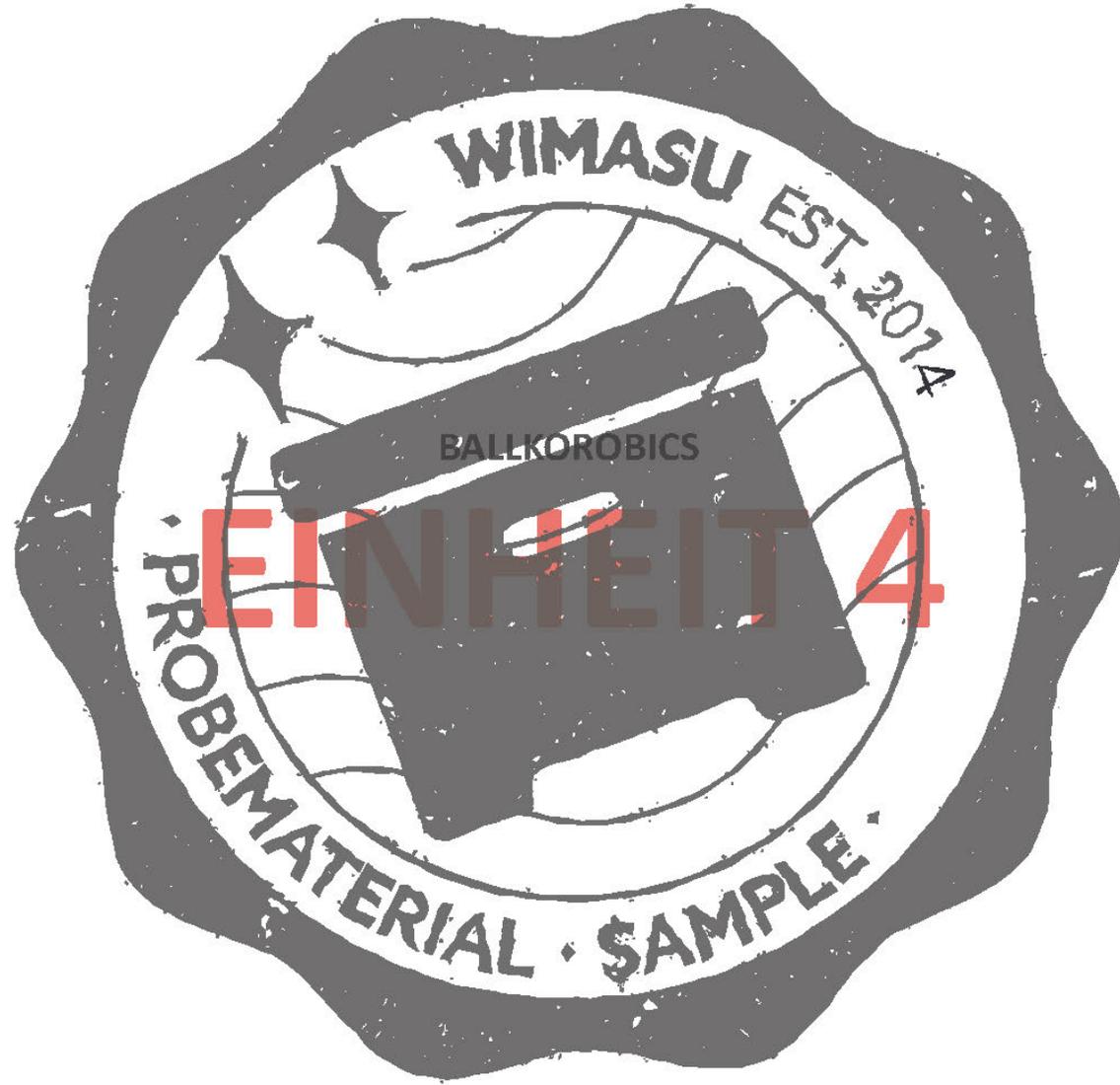
© WIMASU



Freies Verschieben der Figuren  
ermöglicht unterschiedlich  
große Familien zur Teambildung

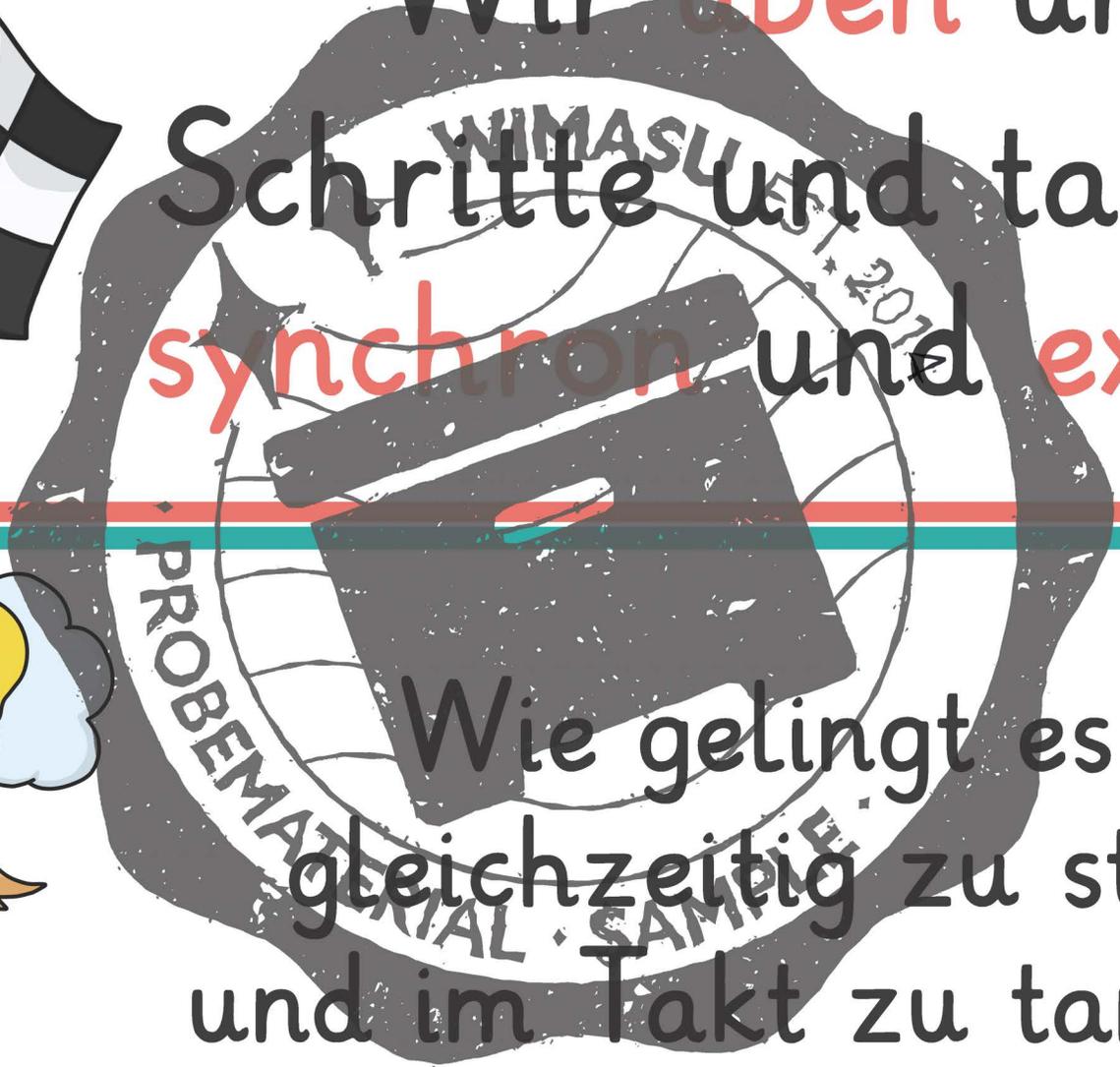


Einfach ausschneiden!

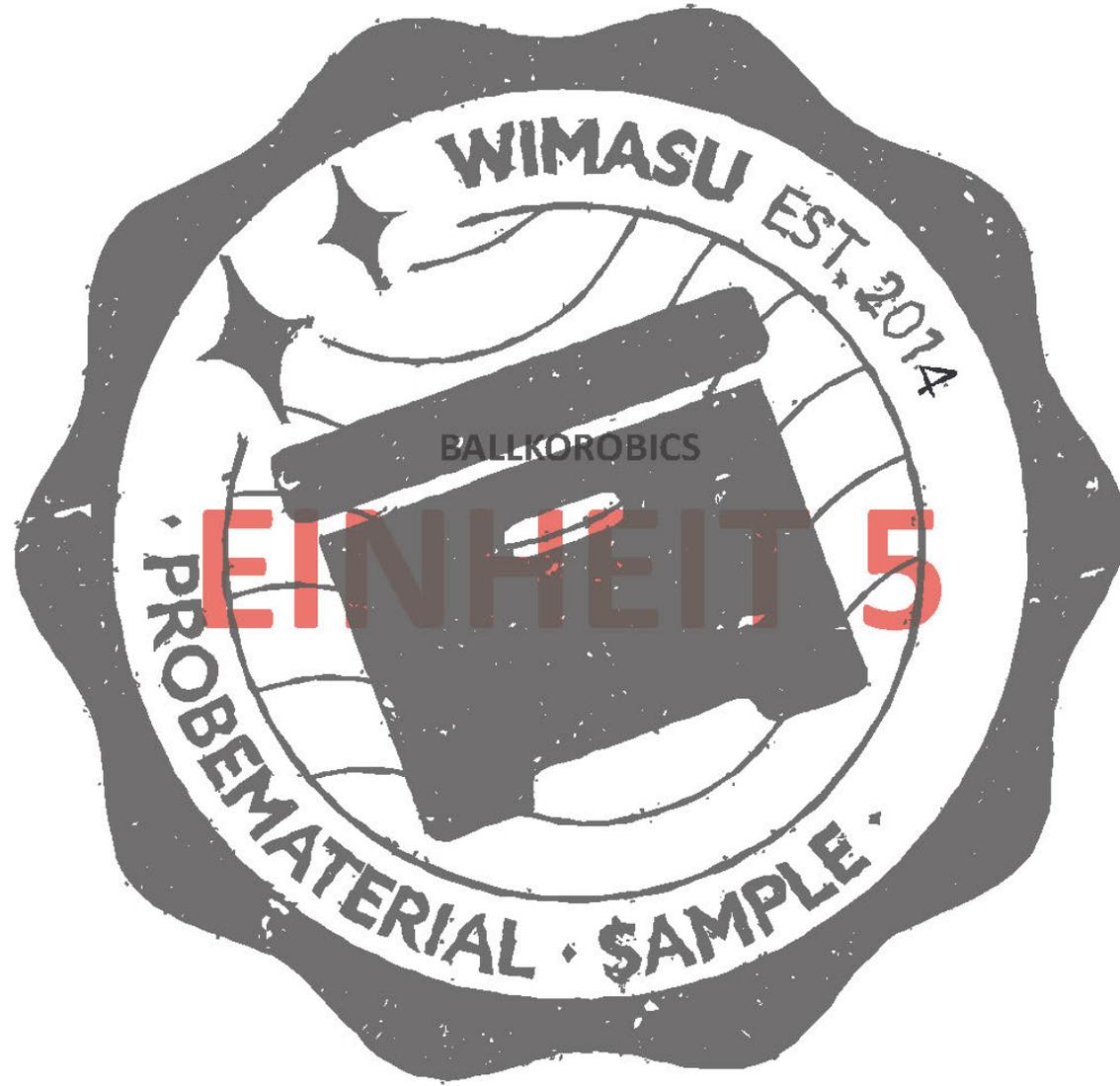




Wir **üben** unsere  
Schritte und tanzen  
**synchron** und **exakt**!



Wie gelingt es euch,  
gleichzeitig zu starten  
und im Takt zu tanzen?



BALLKOROBICS

# DIE GASSE

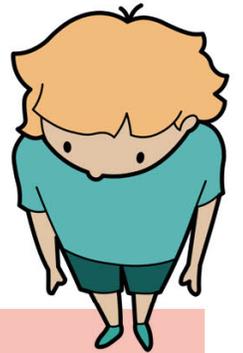


BALLKOROBICS

# DIE LINIE

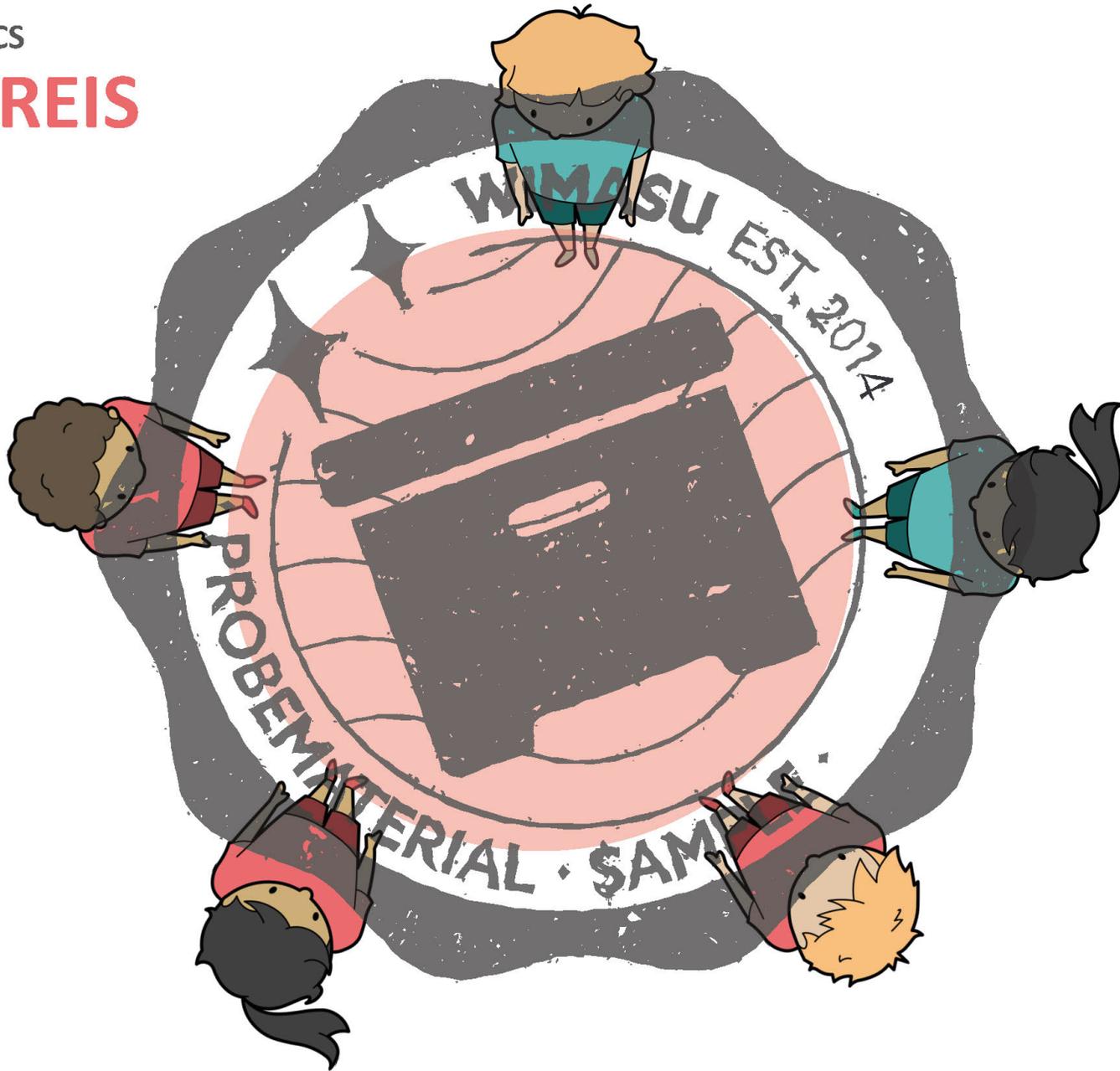


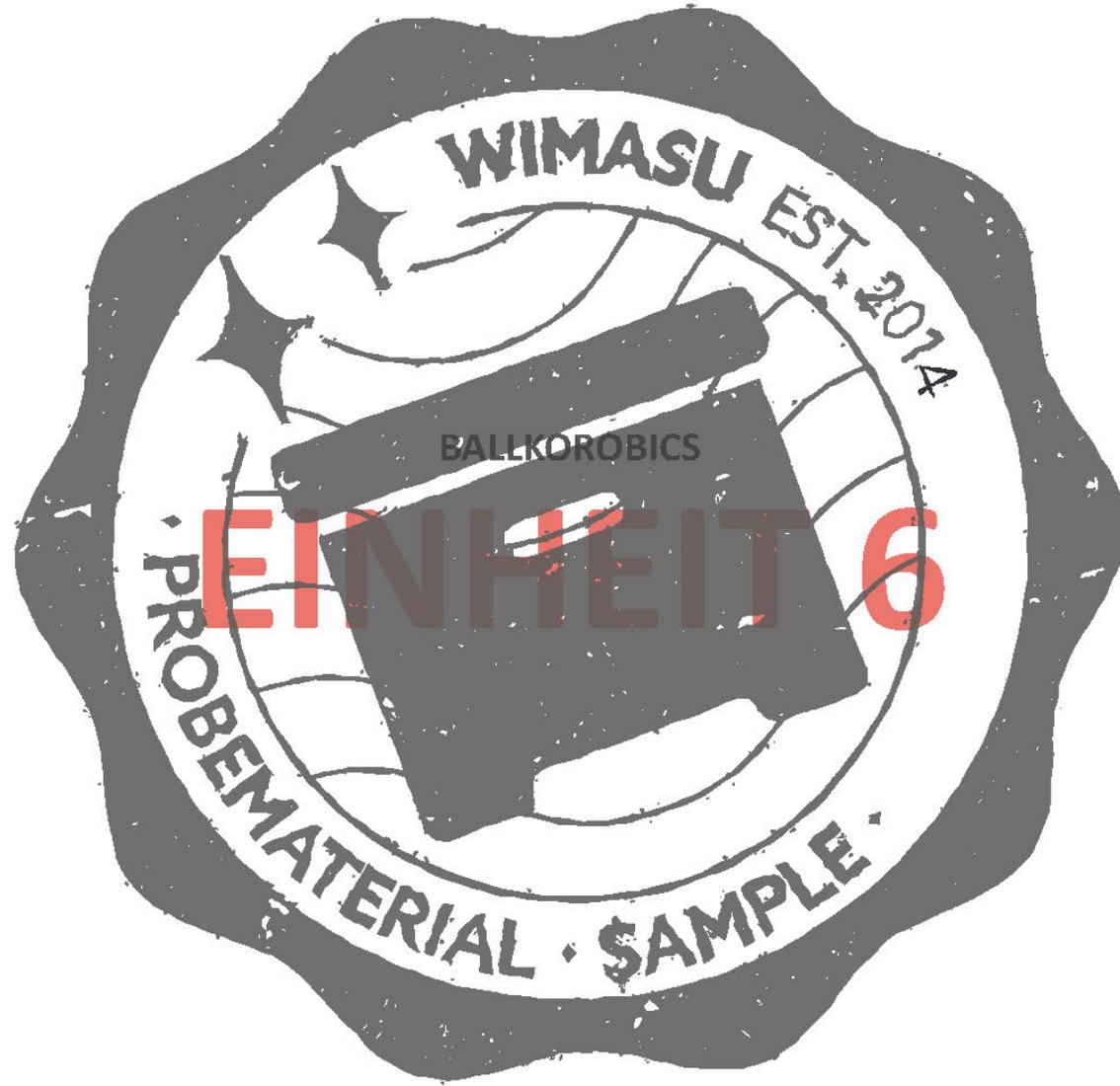
© WIMASU



BALLKOROBICS

# DER KREIS

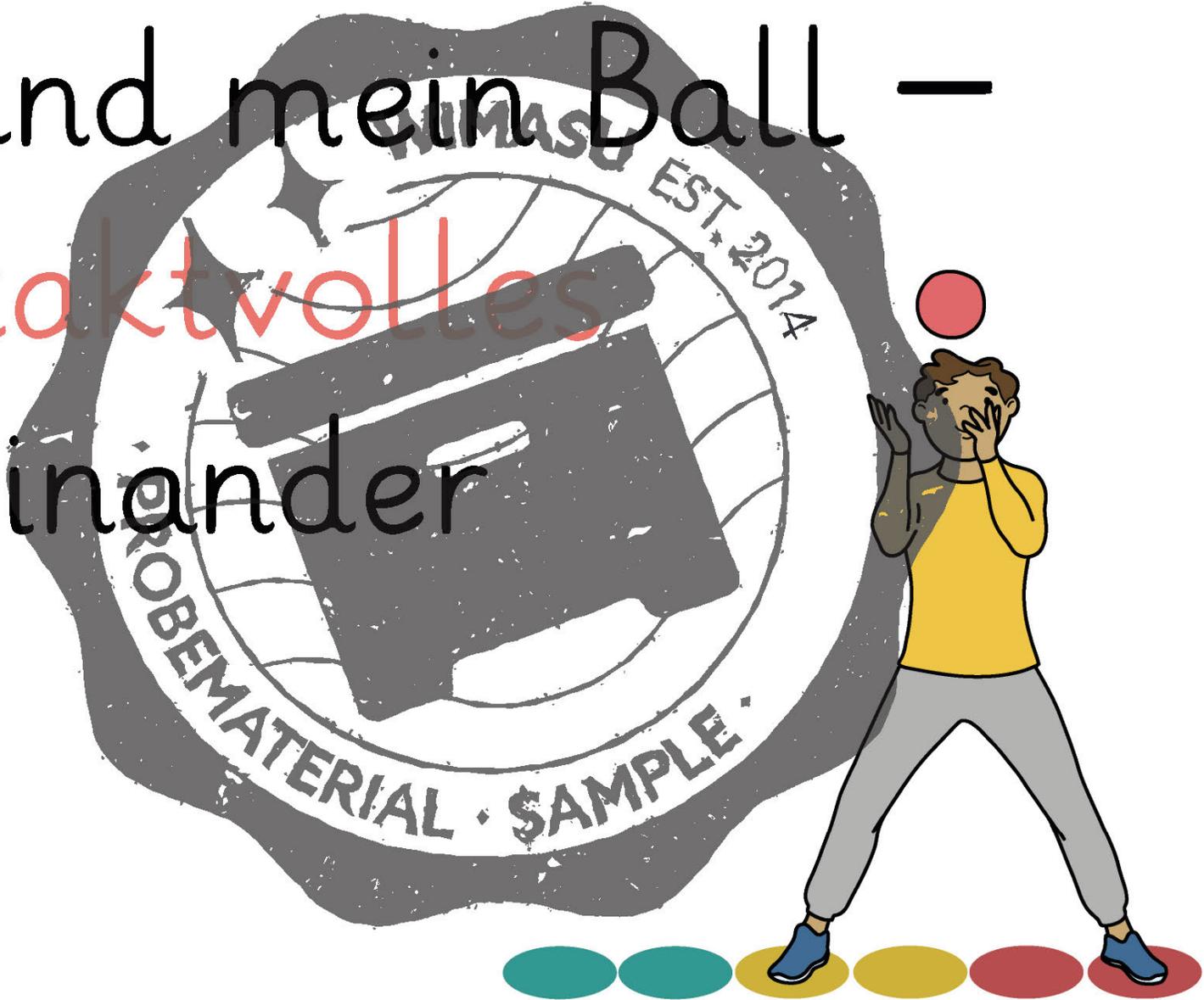




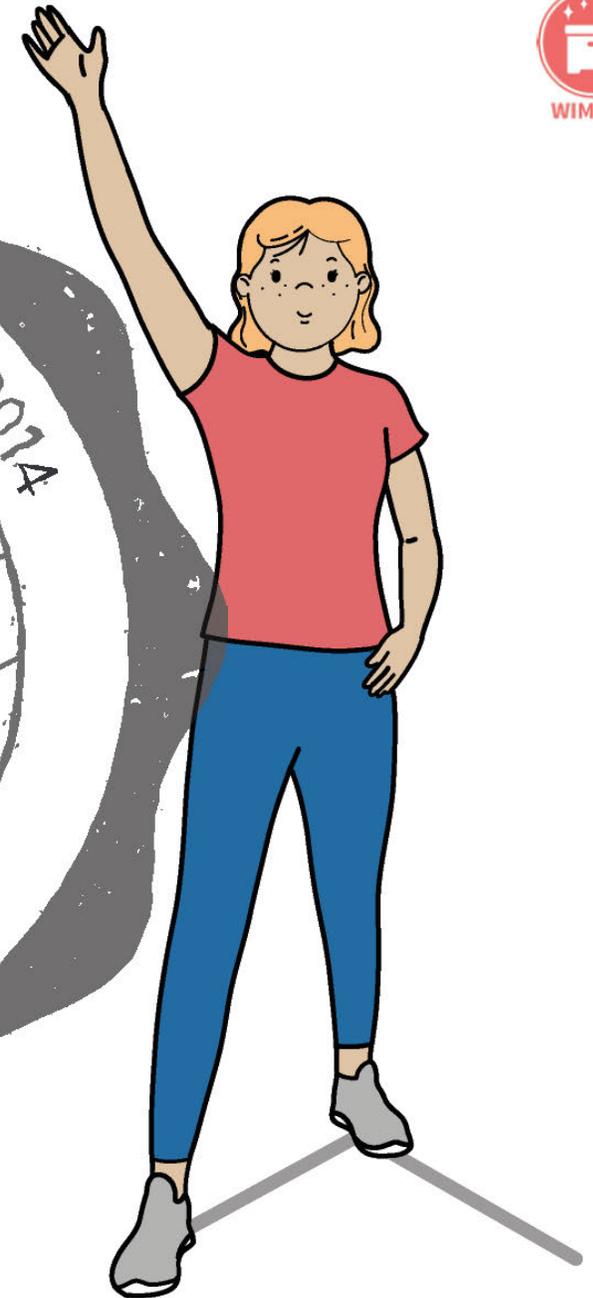
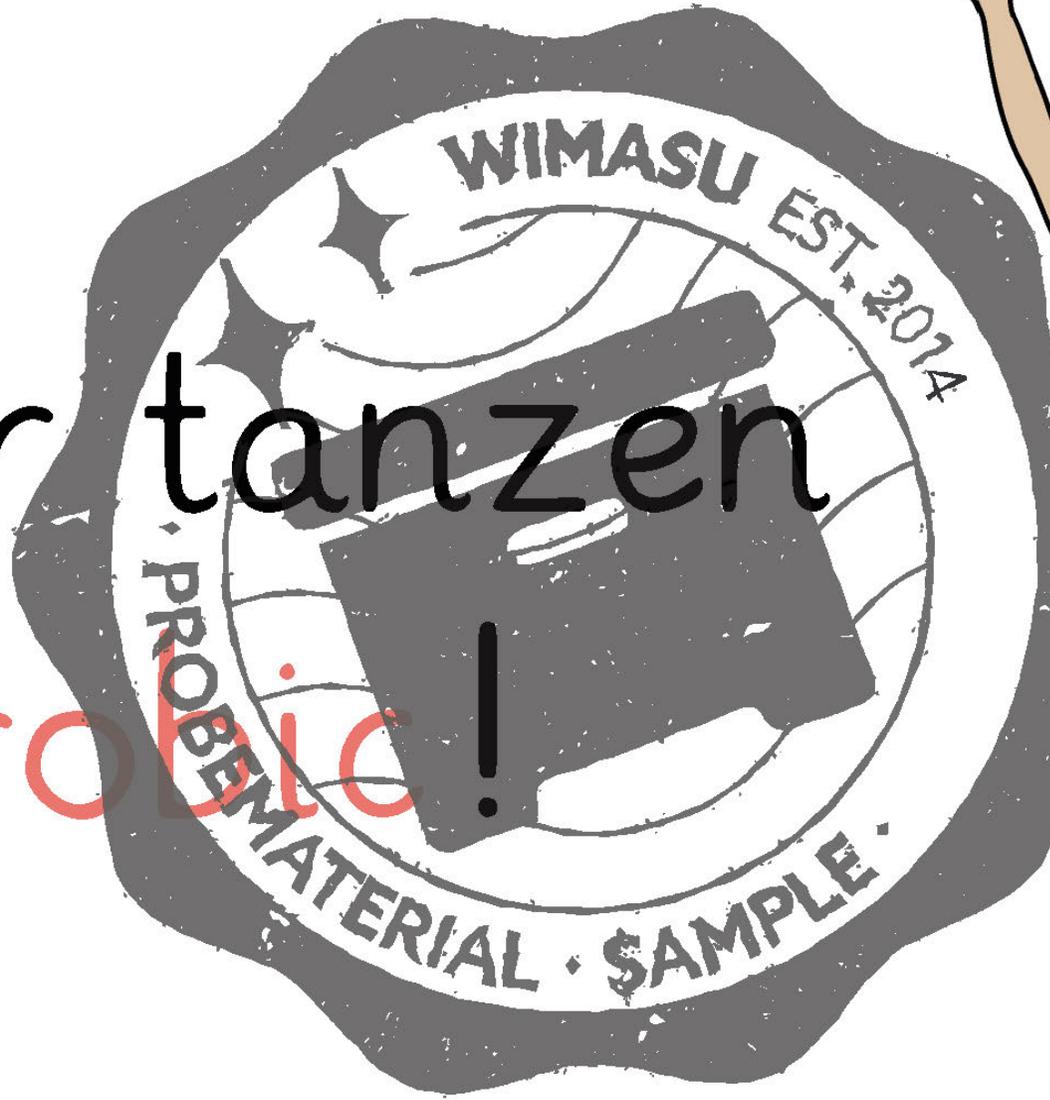


# REIHENTRANSPARENZ

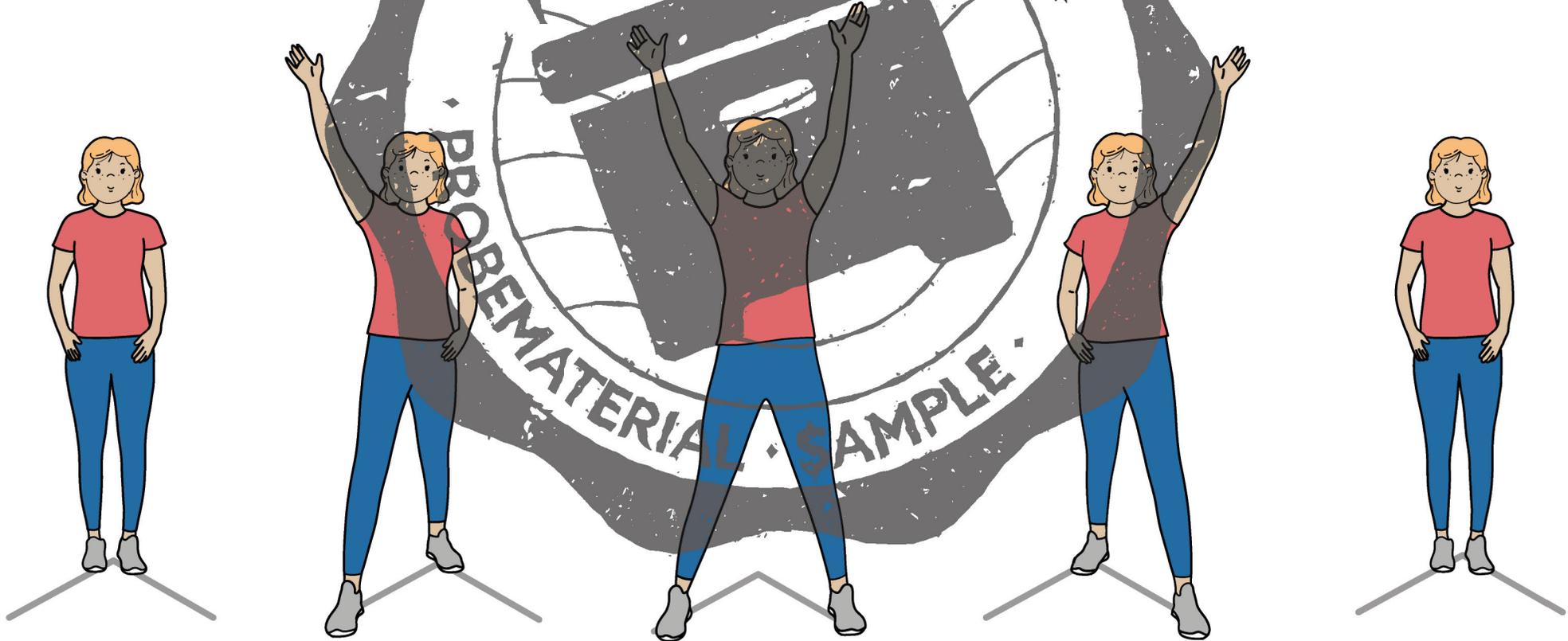
# Ich und mein Ball – Ein taktvolles Miteinander



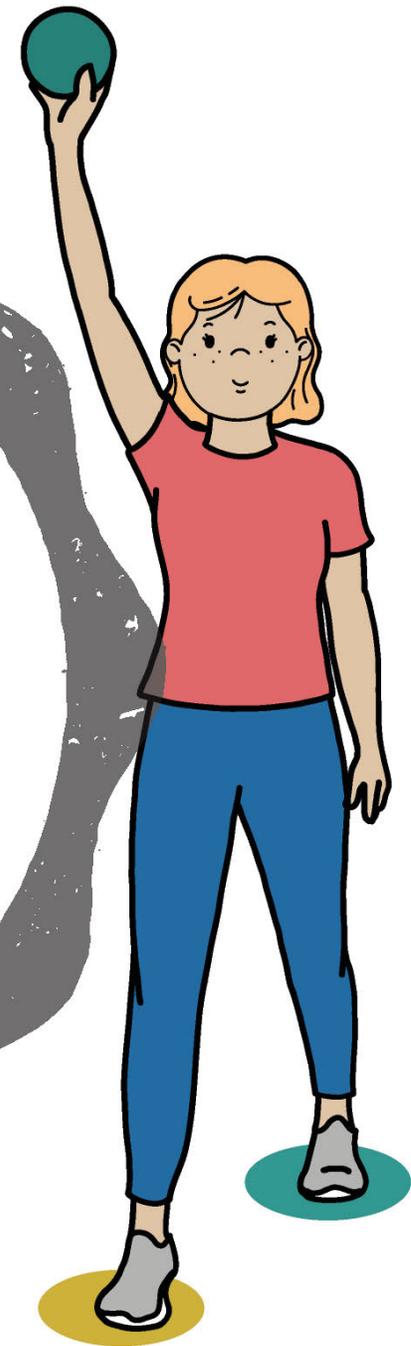
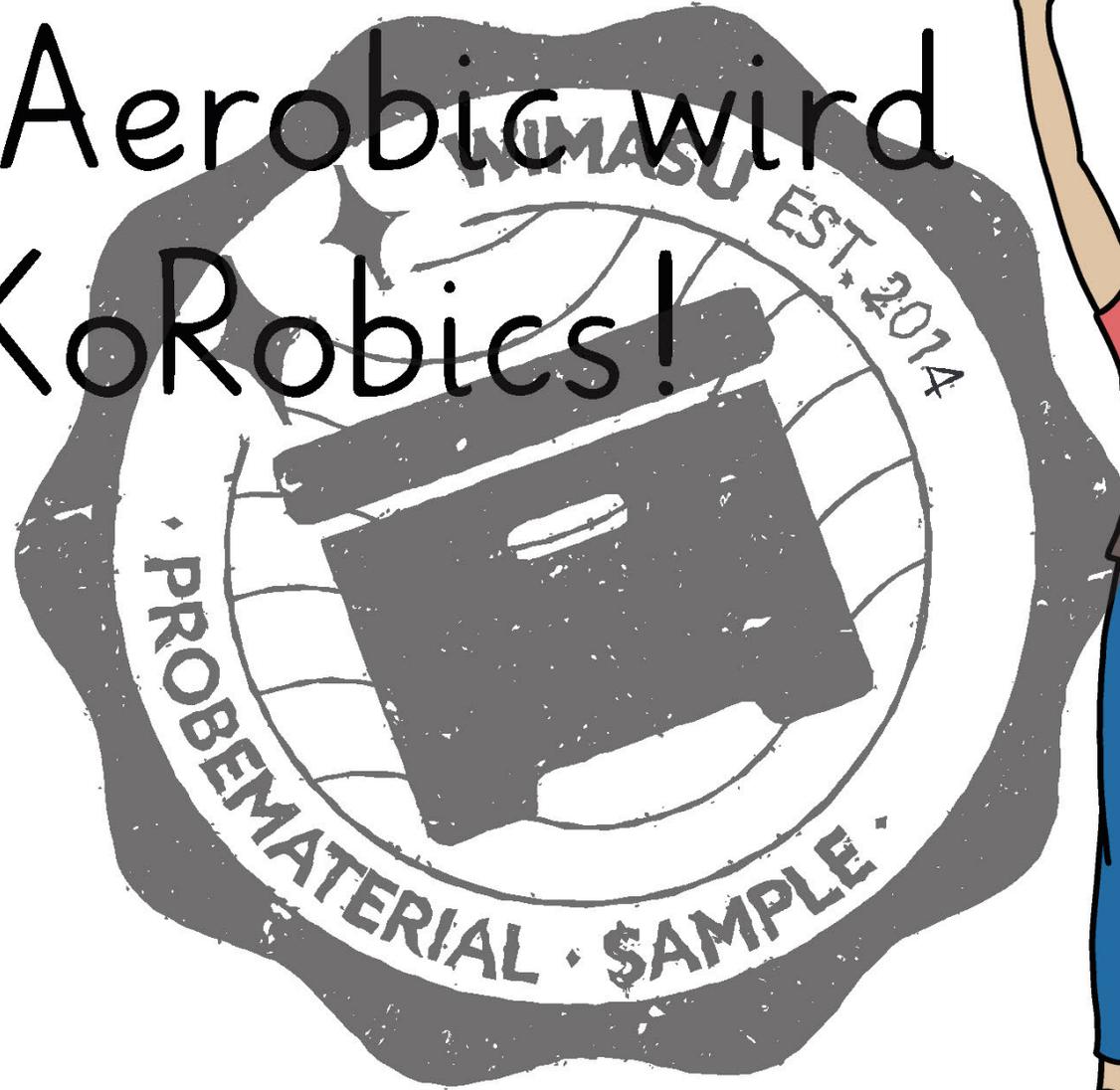
# Wir tanzen Aerobic!



# Wir werden zu Aerobic-Experten!



# Aus Aerobic wird BallKoRobics!



# Was gehört alles in eine Choreografie?



1, 2, 3, 4,...

# Unsere Choreografie: Wir tanzen synchron!



Vorhang auf!  
Wir präsentieren unsere  
BallKoRobics-Choreografie!

