

I.47

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Wir werden zu Balancierkünstlern – Erproben und Vertiefen der Gleichgewichtsfähigkeit

Carolin Müller



© RAABE 2022

© Importhand/E+

Immer mehr Kinder werden mit Wahrnehmungs- und Koordinationsdefiziten eingeschult. Nur wenige verbringen ihre Freizeit draußen und bewegend. Diese Unterrichtseinheit zur Gleichgewichtsfähigkeit stellt Übungen und Bewegungsaufgaben vor, die das Stand-, Balancier- und Drehgleichgewicht der Schülerinnen und Schüler auf stabiler und labiler Unterlage schulen. Und immer stehen das freie Erproben von Materialien und Geräten sowie die eigenen Ideen der Kinder im Vordergrund.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	1 und 2
Dauer:	ca. 5 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit, Koordination und Körperspannung, sich an und mit Geräten unterschiedlich bewegen
Thematische Bereiche:	Balancieren, Gleichgewichtsschulung, koordinative Fähigkeiten, Körperwahrnehmung
Medien:	Übungs- und Stationskarten

Auf einen Blick

Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



1. Stunde

Thema: Werkstattarbeit zur Erprobung der Gleichgewichtsfähigkeit

Einstieg: L läuft über eine Hallenlinie und verfehlt diese immer wieder absichtlich. Sie fragt die SuS:

Was meint ihr, fehlt mir, wenn ich nicht gerade auf dieser Linie laufen kann?

Kurzer Austausch zu den Begriffen „Gleichgewicht“ und „Balance“ sowie dazu, wo und wann man diese Fähigkeiten (z. B. bei alltäglichen Bewegungen) braucht.



Hauptteil: L stellt den SuS die bereitliegenden Materialien ggf. kurz vor und erläutert die freie Erprobungsphase:

- *Probiert möglichst alle Materialien einmal aus und bleibt möglichst immer in Bewegung.*
- *Frägt euch gegenseitig, wenn ihr z. B. eine helfende Hand braucht, damit ihr euer Gleichgewicht nicht verliert.*



Sollten die SuS keine eigenen Ideen haben, können sie sich Anregungen aus dem Ideen-Pool bei M 1 holen.



M 1 **Gleichgewicht-Werkstatt – Einzelarbeit** / Die SuS experimentieren allein mit den vorhandenen Materialien und Geräten bzw. lassen sich eigene Bewegungskünste einfallen.

Reflexion: Nach 10 min wird die Gruppe zusammengerufen und die SuS stellen vor, was sie alles erprobt haben. Danach üben und erproben sie weitere 10 min lang neue Ideen.

Abschluss: Austausch zu den Bewegungserfahrungen der SuS.

Benötigt: Moonhopper, große Sitzbälle, Dosenstelzen, Langbänke, Keulen, Rollbretter, (Bananen-)Kisten, kleine Kästen, Seile, Sandsäckchen, Slalomstangen/Hütchen, Medizinbälle, Pedalos®, Wackelpads/-kreisel, Zeitungen, Bücher usw.

5. Stunde

Thema: Wettkampfstaffeln zum Balancieren von Gegenständen

Aufwärmen: Die SuS führen ein ihnen bekanntes Aufwärmspiel durch.

Hauptteil:

M 5 **Staffelläufe mit Gegenständen** / Die SuS werden in 4 Teams eingeteilt und durch Parteibänder kenntlich gemacht. Die Gruppen treten gegeneinander in Staffelläufen an.

Bei den Staffelläufen geht es vor allem darum, Gegenstände über eine Langbank hinweg zu balancieren. Auch hier haben die SuS wieder die Gelegenheit, eigene Ideen einzubringen und weitere Materialien und Geräte einzusetzen.



Abschluss: Reflexion über den Ablauf und die Kooperation im Team bei den Staffelläufen; ggf. Überlegung, ob und wie die Staffelläufe verändert und in Folgestunden nochmals aufgegriffen werden können.

Benötigt: 1 Langbank, 2 Pylonen, 1 Hand-/Gymnastikball, 1 Tischtennisball, 1 Tennisball, 1 Holzstab, 1 Badminton-/Tennisschläger und 1 Esstisch pro Gruppe, ggf. zusätzliche Materialien und Geräte

VORSCHAU

M 1 Gleichgewicht-Werkstatt – Einzelarbeit

Benötigtes Material: Moonhopper, große Sitzbälle, Dosenstelzen, Langbänke, Keulen, Rollbretter, (Bananen-)Kisten, kleine Kästen, Seile, Sandsäckchen, Slalomstangen/Hütchen, Medizinbälle, Pedalos®, Wackelpads/-kreisel, Zeitungen, Bücher usw.



Hier könnt ihr euch Ideen holen, was ihr allein mit den Geräten alles machen könnt.



Übungen:

- Über eine Bank balancieren: auf Zehenspitzen / rückwärtslaufend / auf einem Bein hüpfend.
- Sich auf der Bank absetzen und wieder aufstehen, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren.
- Ein Buch/Sandsäckchen auf dem Kopf balancieren und über die Bank laufen / über kleine Kästen steigen / im Slalom um Hütchen laufen.
- Einen Hindernisparcours auf Dosenstelzen durchlaufen.
- Sprünge/Bewegungen mit dem Moonhopper ausprobieren (z. B. die Knie im Sprung anziehen, rückwärtshüpfen, im Kreis springen, über einen Gegenstand hüpfen).
- Eine Zeitung/ein Buch balancieren, z. B. auf dem Bauch/Rücken/in der Kniekehle usw.
- Übungen/Bewegungen mit einem Sitzball ausprobieren, z. B. sich mit dem Rücken/Bauch darauflegen, sich daraufsetzen und mit der Hüfte kreisen.



Probiert doch mal ...

... weitere Geräte und Materialien aus und lasst euch eigene Bewegungskünste einfallen. Ihr dürft sie später den anderen präsentieren.

M 3 Gleichgewicht-Werkstatt – Gruppenarbeit

Benötigtes Material: große Sitzbälle, Langbänke, Keulen, Rollbretter, (Bananen-)Kisten, kleine Kästen, Seile, Sandsäckchen, Slalomstangen/Hütchen, Medizinbälle, Pedalos®, Wackelpads/-kreisel usw.

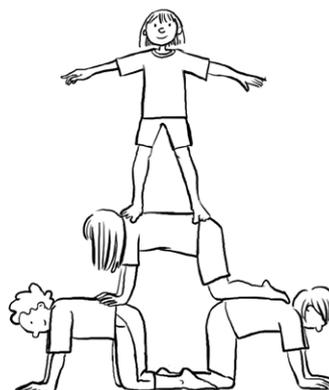


Hier könnt ihr euch Ideen holen, was ihr zu dritt oder zu viert mit den Geräten alles machen könnt.



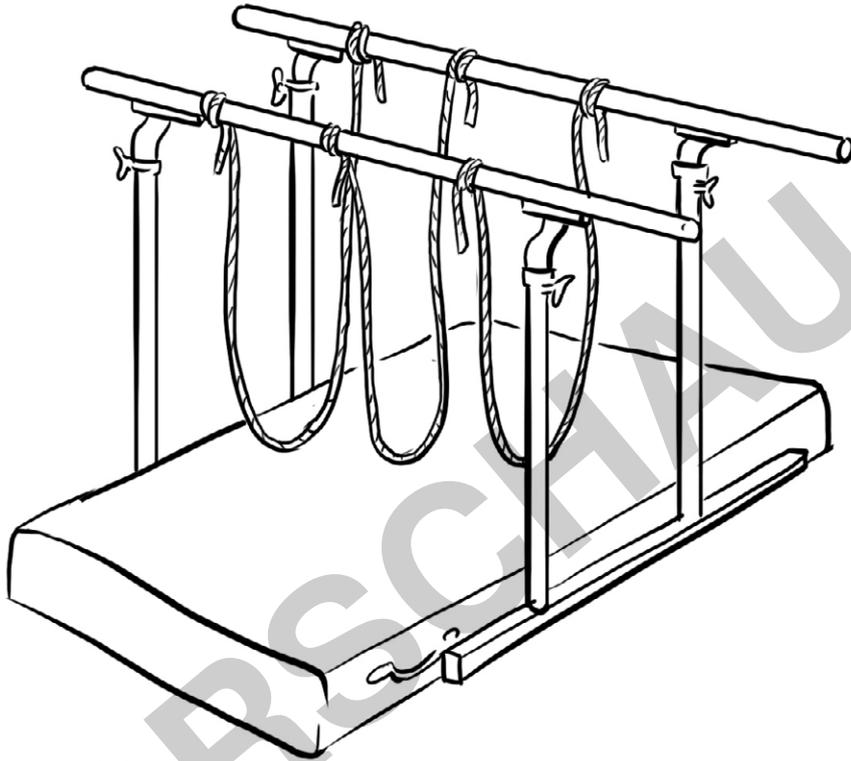
Übungen:

- Sich im Kreis an den Händen halten (die Füße berühren sich in der Mitte) und sich nach hinten lehnen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. (Variation: Sich gemeinsam absetzen und wieder aufstehen.)
- Einbeinig auf einer Weichbodenmatte stehen und sich gegenseitig durch leichtes (!) Drücken/Schieben/Ziehen dazu bringen, beide Beine auf dem Boden aufzusetzen. Wer hält am längsten durch?
- Sich gemeinsam auf einen kleinen Kasten stellen. Wie viele Kinder passen darauf, ohne herunterzufallen?
- Hintereinander über eine (umgedrehte) Bank laufen (ggf. mit Schulter-/Hüftfassung). Das vorderste Kind gibt das Tempo vor. (Variation: Über die Bank laufen und möglichst synchron Bälle seitlich auf den Boden prellen.)
- Eine Dreier-/Vierer-/Fünfer-Menschenpyramide bauen.



Probiert doch mal ...

... weitere Geräte und Materialien aus und lasst euch eigene Bewegungskünste einfallen. Ihr dürft sie später den anderen präsentieren.

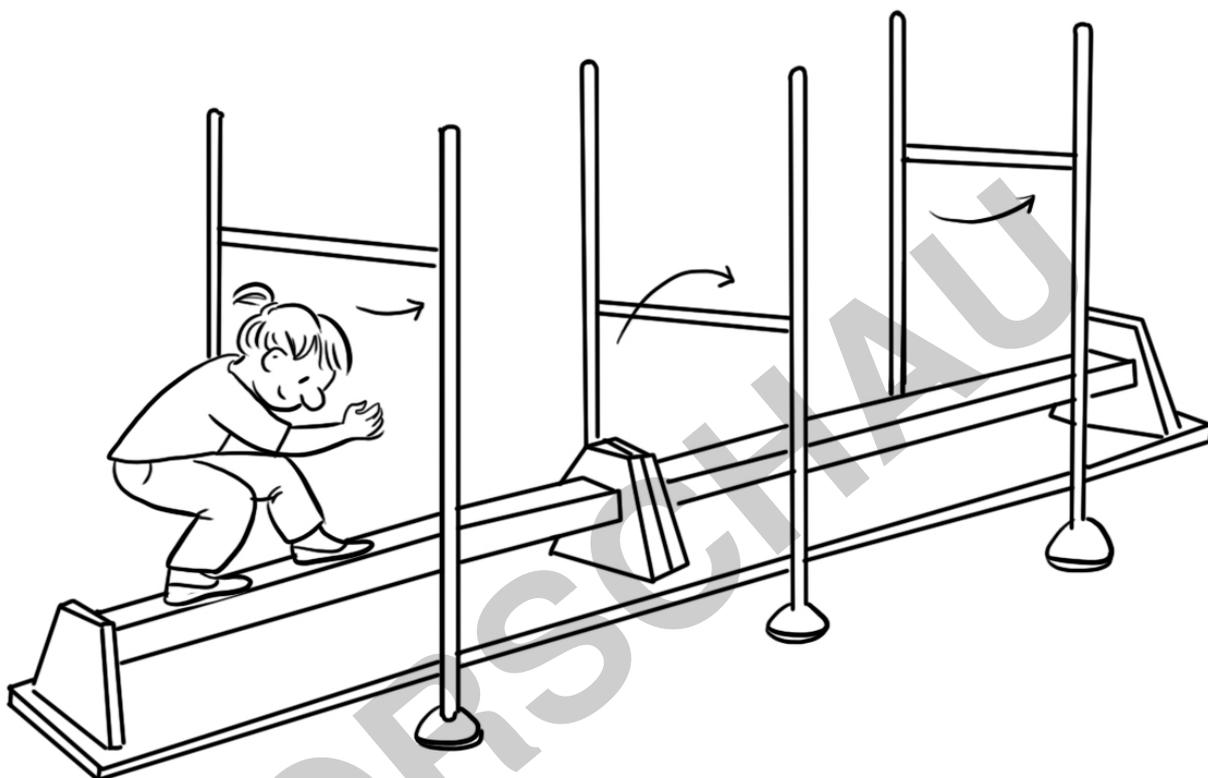
M 4 Dschungelparcours**Station 2****Hängebrücke****Ihr braucht** 1 Barren, mehrere Seile, Matten zum Absichern

Lauft über die Hängebrücke.

**Probiert doch mal, ...**

... euch im Sitzen über die Seile zu bewegen.

... vorsichtig mit geschlossenen Augen zu laufen.

M 4 Dschungelparcours**Station 6****Über Stock und Stein****Ihr braucht** 1–2 Langbänke, 3–4 Hürdenstangen, ggf. 1 Ball

Überquert den Steg – mal unter den Stangen hindurch,
mal über sie hinweg.



Probiert doch mal, ...

... rückwärts über den Steg zu balancieren.

... beim Überqueren einen Ball zu transportieren.