

# Tanz auf dem Seil – Koordinationsübungen mit Slackline & Co.

Claudia Kammann, Hörstel; Kim Scholz, Bielefeld und Björn Weißbrodt, Gießen

<b>Zeit</b>	5 Doppelstunden
<b>Niveau</b>	Anfänger und Fortgeschrittene, Klassen 5–12
<b>Ort</b>	Sporthalle, evtl. passende Gelegenheiten auf dem Schulhof
<b>Ziele</b>	Auseinandersetzung mit Koordination und Gleichgewicht als grundlegende Fähigkeiten
<b>Kompetenzen</b>	neue Bewegungen kennenlernen und erweitern
<b>Vorkenntnisse</b>	keine besonderen Vorkenntnisse notwendig

## Fachliche Hinweise

Das Ziel der Unterrichtseinheit ist eine grundlegende Gleichgewichts- und Koordinationsförderung, die auf und mit üblichen Geräten der Sporthalle (Bänke, Schwebbalken, Barren, Sprossenwand usw.) durchgeführt werden kann. Hinzu kommt nun ein Gerät für den Schulsport noch weitgehend unbekanntes Gerät – die Slackline. Der hohe Anforderungscharakter, den sie mit sich bringt, erfasst viele Jugendliche auf Anhieb, unabhängig von ihren körperlichen Voraussetzungen und Gleichgewichtsfähigkeiten.

Die Slackline dient als Herausforderung und Vertiefung der gelernten Grundlagen, was mit viel Spaß verbunden ist und ein gewisses Maß an Durchhaltevermögen von den Schülern verlangt. Zu Beginn des Vorhabens werden grundlegende Ideen zur Gleichgewichtsförderung auf und mit verschiedenen Geräten und Materialien in die Praxis umgesetzt. Die Schüler sollen erkennen, dass Gleichgewichtsfähigkeiten in nahezu jeder Sportart von großer Bedeutung sind. Deshalb geht es zunächst darum, das Balancieren in seiner Vielfalt kennenzulernen. Dies geschieht durch das Ausprobieren von verschiedenen Materialien und das Experimentieren mit ihnen.

Sich gegenseitig helfen und aufeinander aufpassen ist bei schwieriger werdenden Übungen und Geräteaufbauten wichtig und soll ein zweiter Schwerpunkt dieses Unterrichtsvorhabens sein. Gerade bei den ersten Schritten auf der Slackline sind diese Aspekte unverzichtbar und werden von den Schülern meist dankend angenommen.

In den letzten beiden Stunden wird die Ausarbeitung verschiedener Stationen auf dem Programm. Die Schüler überlegen sich geeignete Übungen zu den Stichwörtern „Koordination“ und „Gleichgewicht“, erproben diese zunächst selbstständig und stellen sie später den Mitschülern vor. Die Ideen sollen als Abschluss der Unterrichtseinheit in einem gemeinsamen Balancier-Parcours zusammengefügt und eingeübt werden.

## Praktische Tipps

### Geräteauswahl

Selbst wenn in der Sporthalle keine Slackline zur Verfügung steht, lassen sich übliche Sportgeräte wie Langbänke, Barren, Schwebbalken, Kästen, Seile usw. für eine grundlegende Auseinandersetzung mit Koordination und Gleichgewicht nutzen. Gerade die Kombination der verschiedenen Materialien hat einen hohen Aufforderungscharakter.

## 2. Stundenverlauf

### Aufwärmen

#### Aufbau der Geräte

Die Schüler bauen die Stationen (evtl. mithilfe eines Hallenplans) in jeweils drei verschiedenen Schwierigkeitsstufen auf. Die Gerätearrangements bleiben beim späteren Üben demnach variabel (vor allem in der Höhe). Außerdem müssen sie selbstverständlich an die Hallenausstattung und räumlichen Rahmenbedingungen vor Ort angepasst werden.



*Tipp:* Ein individueller Hallenplan lässt sich mit dem „Hallenplaner“ von RAAbits Sport (auf [www.raabits.de](http://www.raabits.de)) leicht erstellen.



#### Sicherheitshinweise

Die Geräte müssen mit ausreichend Matten abgesichert werden, um Verletzungen zu vermeiden und Ängste bei den Schülern abzubauen.

#### Warmlaufen

Die bereits aufgebauten Geräte werden zur Wahrnehmungsschulung genutzt. Die Schüler laufen kreuz und quer um die Geräte herum und steigern dabei nach und nach das Tempo. Trotzdem müssen sie immer darauf achten, nicht mit entgegenkommenden Schülern oder Geräten zusammenzustoßen.

#### Die Füße laufen rund

Bevor die Schüler die Übungen an den Stationen auf der Slackline durchführen, ist es wichtig, dass sie ihre Fußmuskulatur aufwärmen und die Gelenke beweglich machen. Die Schüler stellen sich in einem Kreis um Sie herum auf. Machen Sie mit ihnen einige Fußgymnastikübungen vor, z. B. Kreisen der Füße in beide Richtungen, kurzes Stehen auf den Außenseiten (O-Beine) und auf den Innenseiten (X-Beine), leichte Sprünge und weiche Landungen usw.

### Hauptteil

#### Balancieren mit Köpfchen (15-20)

Manchen Schülern fällt das Balancieren leicht, anderen wiederum schwerer und manche haben Angst, von den Geräten herunterzufallen. Deswegen bietet sich in dieser Phase differenziertes Üben an. Dazu durchlaufen die Schüler die Stationen in ihrem eigenen Tempo und ihrem Leistungsvermögen entsprechend. Es bietet sich an, zuerst einfachere Übungen auszuprobieren und den Schwierigkeitsgrad nach und nach zu steigern. Die Schüler entscheiden aber auf jeden Fall selbst, welche Übung sie sich zutrauen und welche nicht.



*Tipp:* Besprechen Sie dies mit den Schülern oder weisen Sie den Schwierigkeitsgrad der Übungen an den Stationen z. B. durch Kärtchen aus.



*Hinweis:* Auch in dieser Phase können wieder die Helfersysteme aus der letzten Stunde zum Einsatz kommen. Die Übenden entscheiden zu jeder Zeit selbst, ob und wie viel Hilfe sie brauchen.

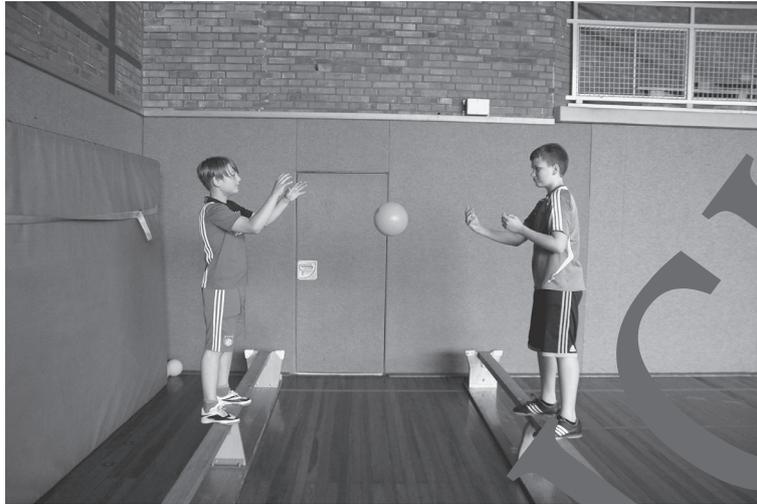
#### Bereit für die Slackline

Um die Erfahrungen aus der letzten Stunde aufzugreifen, sollte parallel zu den Stationen auch die Slackline wieder aufgebaut werden. Hier können die Schüler den Schwierigkeitsgrad der Übungen von Mal zu Mal steigern und sich durch ausdauerndes Üben merklich verbessern, was wiederum die Motivation steigert.

## M 1

## Die umgedrehte Bank

## Station 1



**Beschreibung** Stellt euch mit einem Partner auf den umgedrehten Bänken gegenüber auf und werft euch einen Ball zu.

**Beachtet** Werft gezielt und haltet dennoch euer Gleichgewicht!

**Variation** Spielt euch einen Tischtennisball mit Schlägern zu.

## M 2

## Lauf durch die Reifen

## Station 2

**Beschreibung** Lauft mit Schritten oder Sprüngen durch die Reifen, sodass ihr immer nur mit einem Fuß auf einem Reifen aufkommt. Werft gleichzeitig einen Tischtennisball in die Luft und fangt ihn wieder auf.

**Beachtet** Nehmt aufeinander Rücksicht und stoßt nicht zusammen!

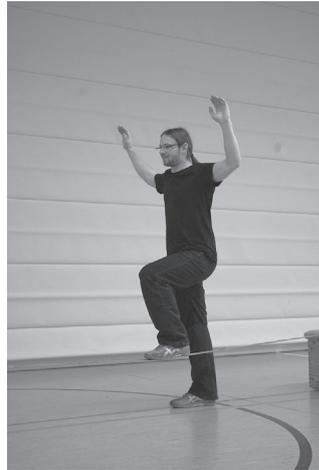
**Variation** Variiert euer Lauftempo und die Abstände der Reifen.



## M 9

## Der Aufstieg auf die Slackline

## Übung



- Blick zum Ende der Slackline richten (Fixpunkt suchen)
- Die Arme sind nach oben angewinkelt.
- Der Rumpf bleibt aufrecht und stabil (Körperspannung).
- Die Knie sind leicht gebeugt – „lässig“ stehen.
- Die Füße stehen parallel zur Slackline.

## M 10

## Stehen und gehen – erste Schritte

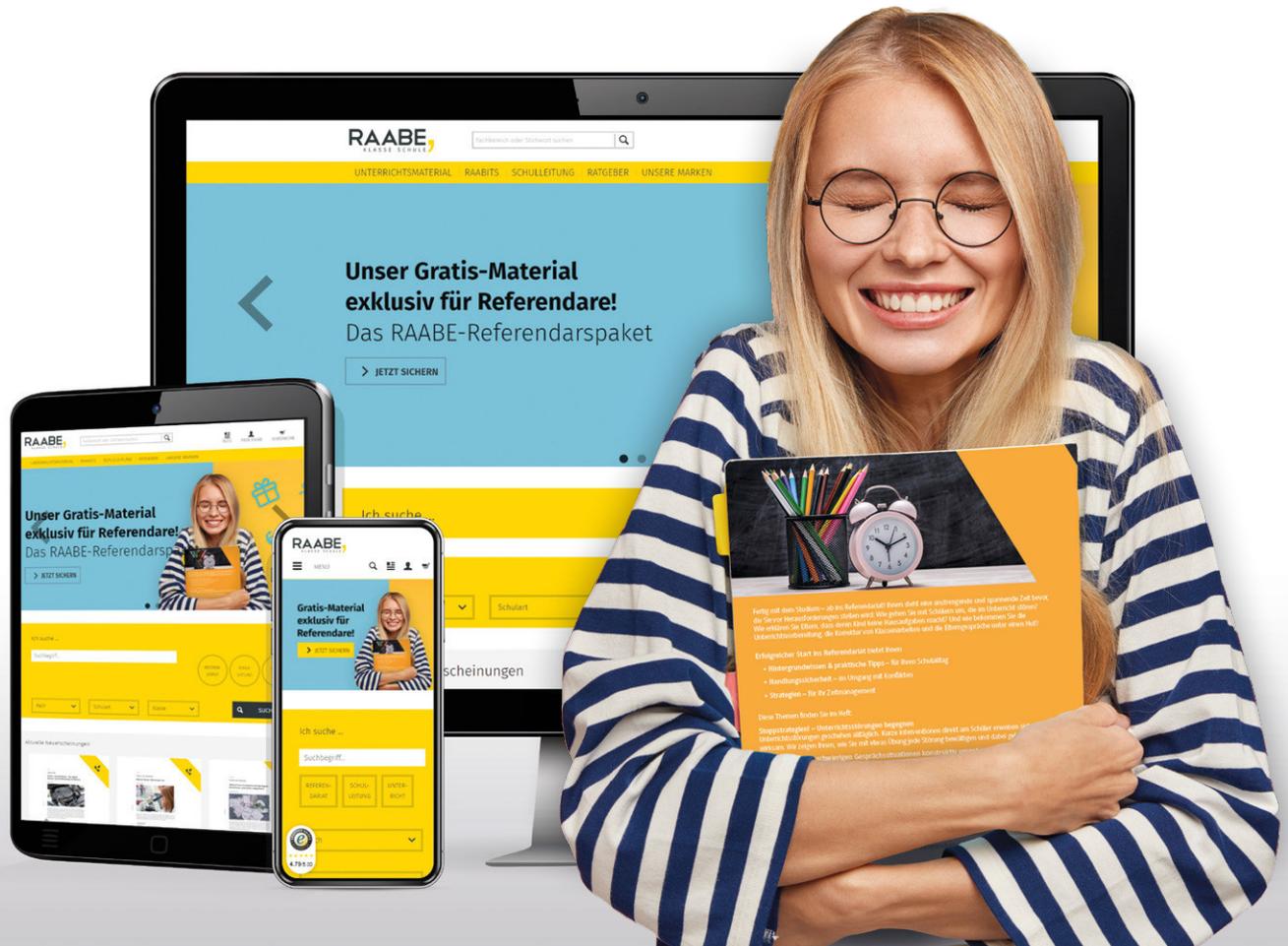
## Übung



- Blick zum Ende der Slackline richten (Fixpunkt suchen).
- Die Arme sind nach oben angewinkelt.
- Der Rumpf bleibt aufrecht und stabil (Körperspannung).
- Die Knie sind leicht gebeugt – „lässig stehen“
- Die Füße stehen parallel zur Slackline.

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 4.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Sichere Zahlung** per Rechnung,  
PayPal & Kreditkarte



**Exklusive Vorteile für Abonnent\*innen**

- 20% Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke



**Käuferschutz** mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**