

I.47

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Wir werden zu Balancierkünstlern – Erproben und Vertiefen der Gleichgewichtsfähigkeit

Carolin Müller



Immer mehr Kinder werden mit Wahrnehmungs- und Koordinationsdefiziten eingeschult. Nur wenige verbringen ihre Freizeit mit Spielen 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



Tipps/Hinweise



Gesprächsimpulse



Variationen/Differenzierung

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 „Balancieren“ 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 alles aus, was niemandem schadet und bleibt möglichst immer in Bewegung.* 
 - *Frage 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 Moonhopper holen. 
- M 1** **Gleichgewicht-Werkstatt – Einzelarbeit** / Die SuS experimentieren allein mit den bereitgestellten Materialien und Geräten bzw. lassen sich eigene Bewegungskünste einfallen.
- Reaktion: 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/Leisten, Medizinbälle, Pedalos®, Wackelpads/-kreisel, Zeitungen, Bücher usw.

2. Stunde

Thema:	Gleichgewichtsschulung zu zweit und in Kleingruppen
Aufwärmen:	Die SuS führen ein ihnen bekanntes Aufwärmspiel durch.
Hauptteil:	
M 2	Gleichgewicht-Werkstatt – Partnerarbeit / Die SuS probieren verschiedene Gleichgewichtsübungen zu zweit aus.
M 3	Gleichgewicht-Werkstatt – Gruppenarbeit / Die SuS probieren verschiedene Gleichgewichtsübungen in Kleingruppen aus. Reflexion: Nach ca. 15 min wird die Gruppe zusammengerufen und die SuS stellen vor, was sie alles erprobt haben. Danach üben und erproben sie weitere 15 min lang neue Ideen.
Abschluss:	„Roboterspiel“: Ein „Lenker“ führt seinen „Roboter“ (Antippen der Schultern und des Kopfes durch die Hand) linke Schulter = nach links laufen, rechte Schulter = nach rechts laufen, 1 x Kopf = starten, 2 x Kopf = stehen bleiben). Nach einiger Zeit werden die Rollen getauscht bzw. der Lenker darf seinen Roboter in die Umkleidekabine lotsen.
Benötigt:	große Sitzbälle, Langbänke, Keulen, Rollbretter, (Bananen-)Kisten, kleine Kästen, Seile, Sandsäckchen, Slalomstangen/Hütchen, Medizinbälle, Pedalos®, Wackelpads/-kreise, Luftballons, 1 Weichbodenmatte

3./4. Stunde

Thema:	Stationsparcours – Stationen zur Gleichgewichtsschulung
Aufwärmen:	Die SuS tanzen zur Musik durch die Halle. Bei Musikstopp sollen sie sich einbeinig auf eine Bank stellen und kurz das Gleichgewicht halten.
Hauptteil:	
M 4	Stationsparcours / Gemeinsam werden die Stationen einmal abgelau- fen und der Stationsbetrieb (Verhaltensregeln) besprochen. Die SuS werden in Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe startet an einer Station und durchläuft den Parcours im Uhrzeigersinn. Sollte Stau entstehen, kann eine Zusatzstation eingerichtet werden. Reflexion: Nach 15 min werden die Gruppen zusammengerufen und sie stellen vor, was sie alles erprobt haben. Danach üben und erproben sie weitere 15 min lang neue Ideen.
Abschluss:	Reflexion, gemeinsamer Abbau und Polonaise in die Umkleidekabinen.
Benötigt:	Musik/Musikanlage, 6 Langbänke, 2–3 Weichbodenmatten, kleine Matten, 3 große Kästen, 3 kleine Kästen, Seile, Taue, Trapez, 4–5 Basketbälle, 4–5 Ringe, 2 Barren, 3–4 Hürdenstangen, 6–7 Holzstäbe, ggf. Sandsäckchen



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-/Tennischläger und 1 Esslöffel pro Gruppe, ggf. zusätzliche Materialien und Geräte



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 ausprobieren 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 Seilball ausprobieren, z. B. sich mit dem Rücken/Bauch darauflegen, sich daraufsetzen und mit der Hüfte kreisen.



Probier 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-/Hüftstützung). 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.

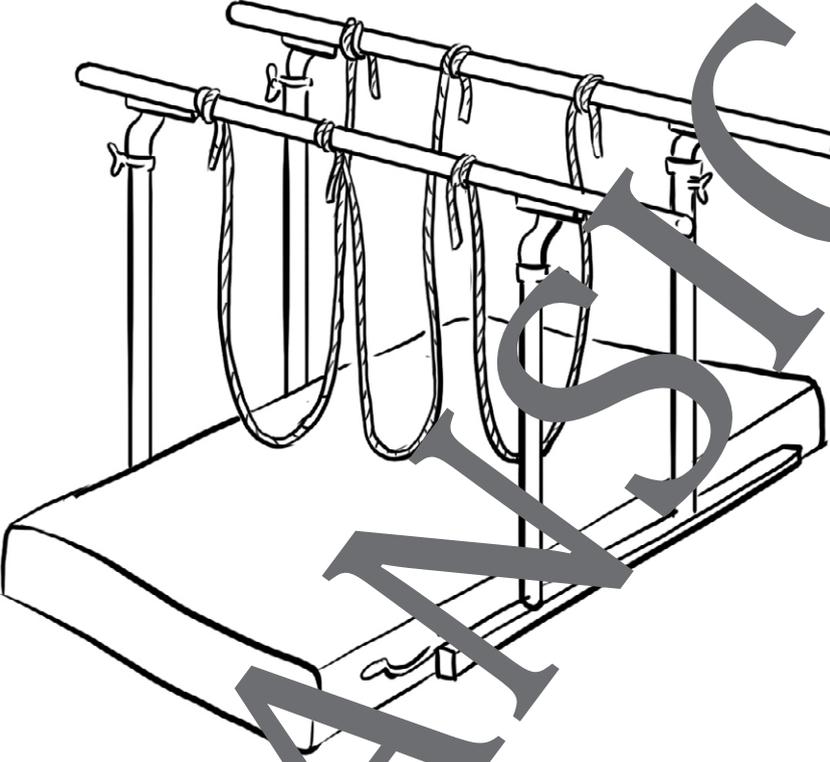


Probier doch mal ...

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

M 4

Dschungelparcours

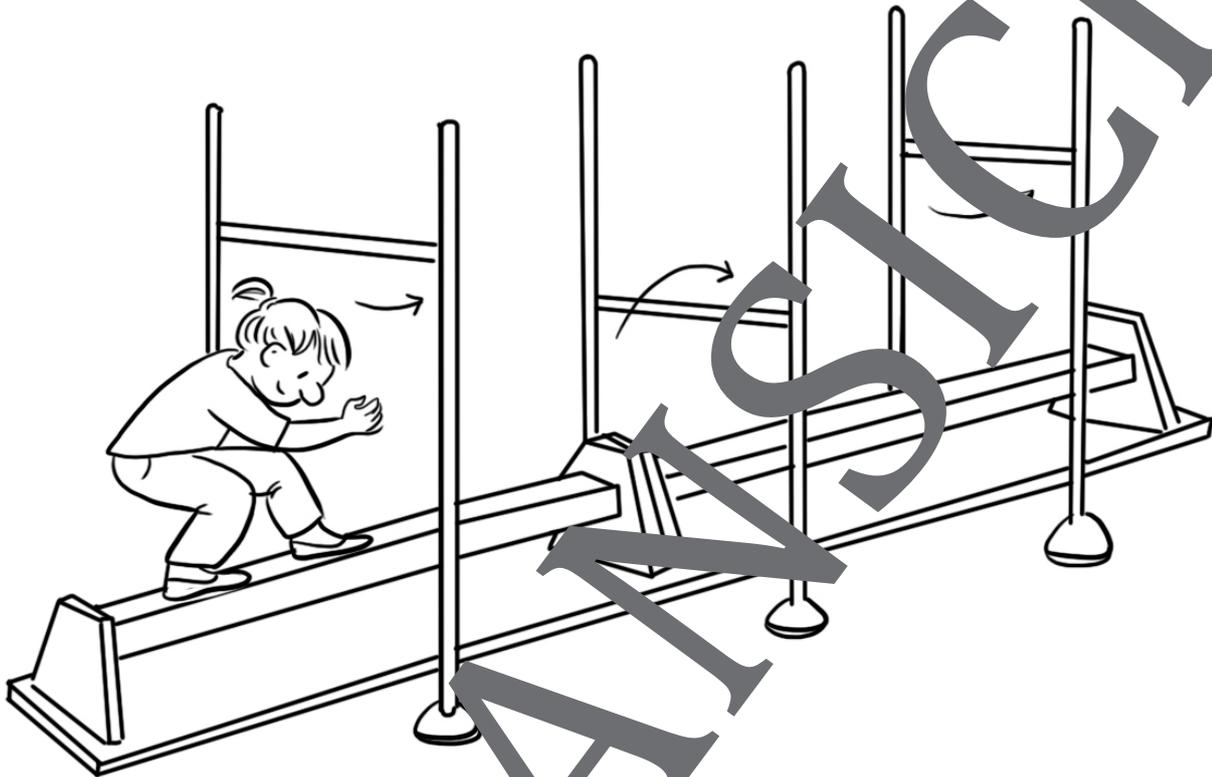
Station 2	Hängebrücke
Ihr braucht	1 Barren, mehrere Seile, Matten zum Absichern.
 <p data-bbox="485 1397 999 1440">Lauf über die Hängebrücke.</p>	
<p data-bbox="108 1541 165 1592"></p> <p data-bbox="188 1547 564 1592">Probiert es einmal, ...</p> <p data-bbox="108 1608 919 1653">... euch im Sitzen über die Seile zu bewegen.</p> <p data-bbox="108 1666 991 1711">... vorsichtig mit geschlossenen Augen zu laufen.</p>	

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.

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 5.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Webinare und Videos
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung



Attraktive Vergünstigungen
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt



Käuferschutz
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de