

# «schule bewegt» – Geschicklichkeit – Gleichgewicht: Balken-Anwender

Auf einem Balken lässt sich vieles machen. Die Schülerinnen und Schüler experimentieren.  
Hauptziele der Übung: Konzentrieren und im Gleichgewicht bleiben.

Möglichkeiten:

- Könnt ihr Gegenstände auf dem Kopf balancieren?
- Versucht, rückwärts über den Balken zu gehen. Setzt einen Fuss hinter den anderen.
- Versucht, mit geschlossenen Augen zu balancieren.
- Geht in der Hocke.
- Könnt ihr auf allen Vieren gehen?
- Versucht, während des Balancierens Gegenstände vom Boden aufzuheben?
- Verteilt einige stumpfe Gegenstände auf dem Balken und geht rückwärts ohne nach hinten zu schauen. Könnt ihr über den Balken gehen, ohne auf die Gegenstände zu treten?



Illustration: Lukas Zbinden

**Material:** Balken, Stifte, Massstäbe, Bücher, usw.

Schulstufe	Kindergarten / Unterstufe / Mittelstufe / Oberstufe
Sozialform	Einzelarbeit
Zeitpunkt	Bewegungspause
Dauer	5 bis 10 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer / Pausenplatz
Platzbedarf	Mittel

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Bewegungs- und Lernstationen»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**