

# Good Practice – Bewegungsgrundformen: Balancieren – Seiltanz

Die Kinder üben das Balancieren und trainieren die Bewegungswahrnehmung und -steuerung. Ihre Kreativität wird gefördert.

- Mehr Bewegungsgrundformen «Balancieren»

2er-Teams: Die Kinder balancieren frei auf Linien oder Seilen oder über verschiedene Gegenstände. Ein Kind geht vor, das andere macht nach.



Bewegungsgrundform: Balancieren

## einfacher

- In Zeitlupe
- Einander abwechselungsweise an der Hand führen
- Breitere Balanciergegenstände (z. B. dicke Seile, breite Seite der Langbank etc.)

## schwieriger

- Vor- und rückwärts balancieren
- Vor dem Balancieren springen und hüpfen, sich drehen
- Einander gegenseitig mit schwierigen Balanceakten herausfordern (z. B. Augen schliessen, auf Zehenspitzen, Drehungen, etwas auf dem Kopf balancieren etc.)

**Material:** Linien, Seile, Balanciergegenstände (z. B. Holzstäbe, Langbänke, Medizinbälle, Baumstämme, kleine Mauern etc.)

Quelle: J+S-Manual Grundlagen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**