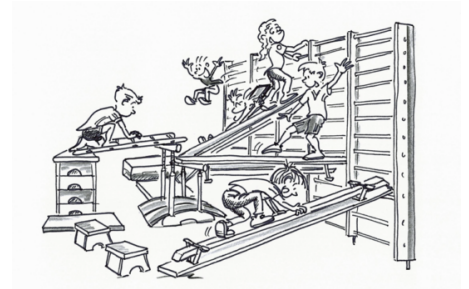


# Wagnis als Lernweg – Hauptposten: Balanciergarten

Die SuS können an diesem Posten über verschiedene Geräte balancieren, wobei die Höhe und die Breite der Geräte variieren.

[Zeichnung als Download](#) (pdf)



**Schwerpunkte:** Balancieren, Klettern, Kraft, Rutschen, Niederspringen

Die SuS balancieren über verschiedene Geräte. Es gibt verschiedene Schwierigkeitsgrade. Hoch-tief, schmal-breit, mit Hilfe, ohne Hilfe, wackelig-fest.

**Material:** Leiter, Stufenbarren, 6 Langbänke, 16er Matte, 2 dünne Matten, Kasten, Spannsatz

## Wege

- Über eine Langbank (breit)
- Über eine Langbank (schmal)
- Über den Stufenbarren
- Über die Leiter
- Über den Kasten

## Mögliche Schwierigkeiten

- Höhenangst
- Gleichgewicht

**Sicherheit:** Langbänke mit Spannsatz sichern, damit sie sich nicht bewegen. Dünne Matten unter den Stufenbarren legen.

## Variationen

- Höhe der Langbänke verstellen.
- Stufenbarren schräg stellen.
- Langbänke drehen.
- Mehrere Stufenbarren aneinander reihen.
- Andere Geräte einbauen.
- Leiter von unten nach oben.
- Eigene Ideen der SuS einbauen.
- Balancieren mit Sandsäckchen auf Kopf.
- Vorwärts oder rückwärts.
- Langbank in Ringe (wacklig).

**Bemerkung:** Die SuS sind an diesem Posten besonders kreativ, sie üben z.B. am Stufenbarren noch den Felgaufzug oder die Glocke. Sie gehen vorwärts oder rückwärts über die Posten, klettern von Langbank zu Langbank: Es sind keine Grenzen gesetzt. Der Vorteil an diesem Posten ist, dass die SuS von tief nach hoch balancieren, so überwinden sie die Höhenangst. Ängstliche Kinder bleiben bei den unteren Langbänken.

### Ergänzende Posten

- [Gymnastikball an Reckstange](#) (für Felgaufzug)
- [Kletterwand](#)
- [Steilwand](#)
- [Mattenschaukel](#)

---

Quelle: Miriam Rufer, Primarlehrerin Schule Unterleberberg, Hubersdorf



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**