

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

Diese Übung kann z.B. während Trinkpausen o.ä. durchgeführt werden. Die Kinder stolzieren über den Balken und zeigen, was sie können.

Richtet euren Blick geradeaus, nehmt eine stolze, aufrechte Haltung ein und geht langsam und mit kleinen Schritten über den Balken.



Illustration: Lukas Zbinden

## Variation

Versucht, seitwärts über den Balken zu gehen.

**Tipp:** Die Station Balken kann ideal für regelmässige Trinkpausen genutzt werden. Trinkbecher füllen und während des Trinkens hintereinander über den Balken gehen – Prost!

**Material:** Balken, Becher

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

Quelle: [«schule bewegt» – Modul «Lernen bewegt»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**