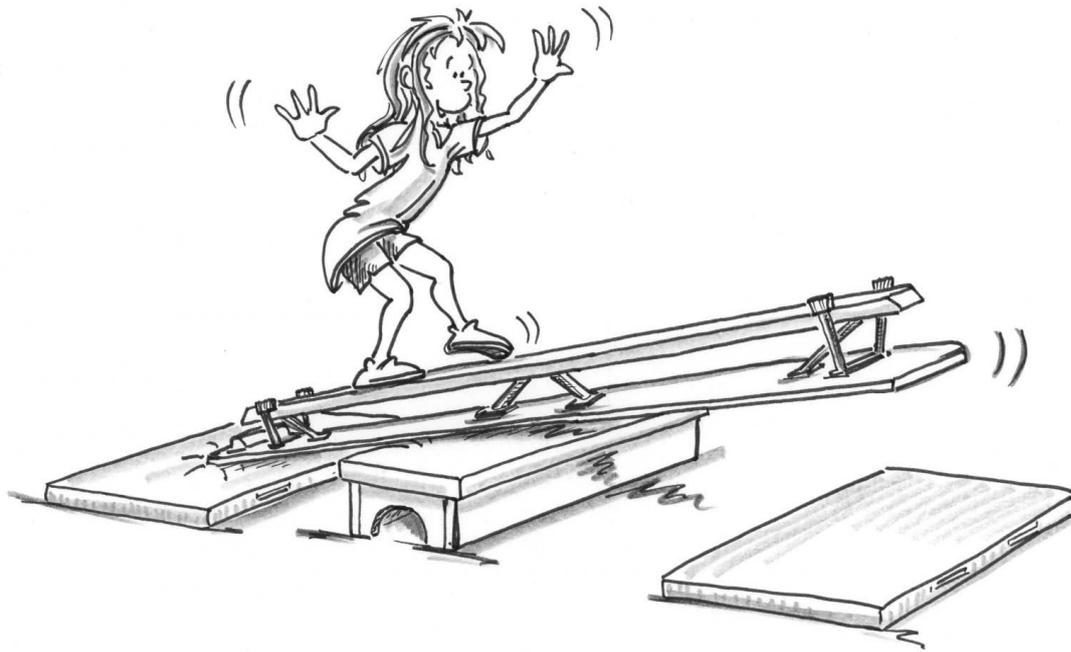


Hindernisse überwinden – Bewegungsgrundformen: Balancieren

Diese drei Übungen der Bewegungsgrundform Balancieren fokussieren jeweils auf die pädagogischen Perspektiven Wagnis, Leistung und Miteinander.

Wagnis



Bei dieser Übung balancieren die Kinder über eine umgekehrte Langbank. Das Ziel ist es dabei, es auf die andere Seite der Langbank zu schaffen. Doch Vorsicht! Bei der Langbank handelt es sich um eine Wippe, Balance und Mut sind also gefragt.

Organisation:

Für diesen Posten wird eine Langbank benötigt, die umgekehrt auf einem Schwedenkastendeckel liegt. An den Enden der Langbank werden dünne Matten platziert.

Dauer Postenaufbau: ca. 5 Min.

einfacher

- Als Vorübung über eine umgekehrte Langbank direkt am Boden balancieren
- Ein Kind steht neben der Langbank und unterstützt das balancierende Kind

schwieriger

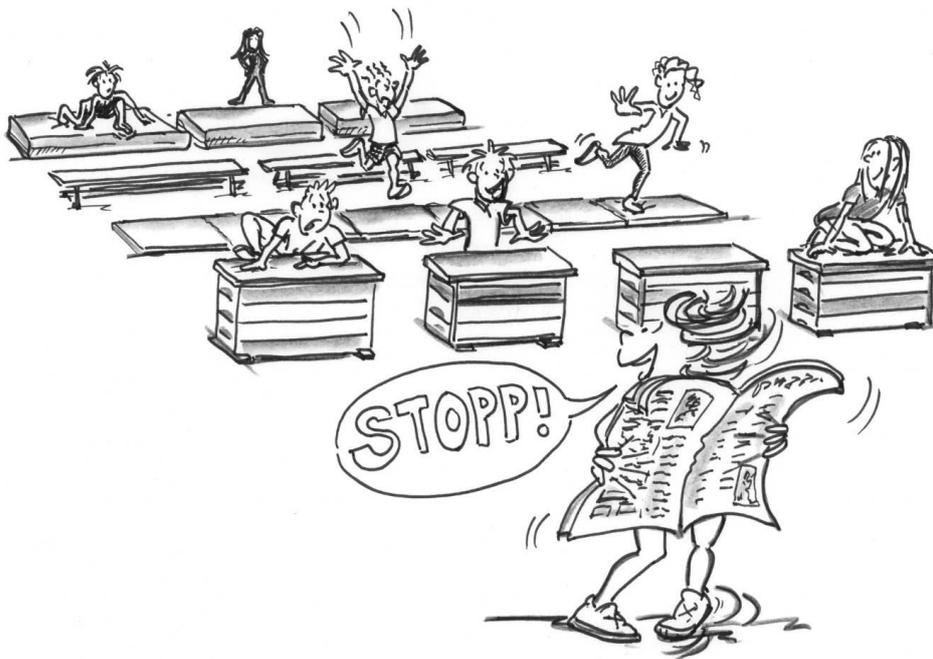
- Auf allen Vieren balancieren
- Mittelpunkt der Wippe erhöhen (beim Schwedenkastendeckel ein Unterteil hinzufügen)
- Zu zweit über die Langbank balancieren

Bemerkungen

- Genügend Zeit für das Ausprobieren einberechnen
- Je nach Leistungsstand ist es ratsam, das Abspringen von der Langbank zu üben. So sind die Kinder auf eine weitere Weise gesichert

Material: pro Wippe: 1 Langbank, 1 Schwedenkastendeckel und 2 dünne Matten

Leistung



Alle Kinder befinden sich auf einer Seite der Halle, bis auf eines, das auf der anderen Seite der Halle ist. Sobald dieses Kind sich umdreht (mit dem Gesicht zur Wand) und «Zitig läse» ruft, rennen die Kinder auf der anderen Seite über die Hindernisse auf das lesende Kind zu. Sobald das eine Kind «Stopp!» ruft und sich umdreht (zu den anderen Kindern), müssen alle anderen Kinder an Ort und Stelle stehen bleiben. Das lesende Kind sieht dabei alle Kinder an und darf sie zum Startpunkt zurückrufen, wenn diese sich bewegen. Dieser Vorgang wird so lange wiederholt, bis es jemand schafft, das lesende Kind zu berühren.

Auf dem Weg zu dem lesenden Kind werden die Hindernisse quer zu den Kindern auf der ganzen Fläche verteilt. So sind sie gezwungen, über die Hindernisse zu klettern. Die Kinder müssen also Langbänke, Schwedenkästen oder dicke Matten etc. überwinden und trotzdem die Balance halten, wenn sie «Stopp» hören. Die Hindernisse müssen für alle Kinder gleich sein. Wer schafft es wohl als Erstes?

einfacher

- Weniger Hindernisse
- Von Hallenmitte starten
- Tempo senken: Kinder dürfen nur gehen

schwieriger

- Mehr Hindernisse
- Bei «Stopp» auf einem Bein balancieren. Der Oberkörper und das andere Bein dürfen sich dann bewegen.

Bemerkung: Die Hindernisse so verteilen, dass für alle Kinder die gleichen Bedingungen gelten.

Material: Langbänke, Schwedenkästen, Böckli, dünne und dicke Matten, etc.

Organisation:

Verschiedene Hindernisse in der ganzen Halle platzieren.

Dauer Postenaufbau: ca. 12 Min.

Miteinander



Die Kinder bewältigen in Dreier- und Vierergruppen einen Balanceparcours. Ziel ist es dabei, dass alle den Parcours gemeinsam schaffen, ohne den Boden zu berühren. Teamwork ist also gefragt!

einfacher

- Ein Kind darf den Boden berühren. So kann es die anderen Teammitglieder beim Balanceparcours unterstützen.
- Einfachere Elemente im Parcours wählen

schwieriger

- Physische Erschwerungen hinzufügen wie:
 - Ein Arm «klebt» am Oberkörper und darf nicht bewegt werden
 - Kinder halten sich an den Händen beim Überwinden des Parcours
 - Nur auf dem Fussballen bewegen

Organisation:

Der Hindernisparcours kann mit verschiedenen Elementen aus der Turnhalle kombiniert werden. Wichtige Elemente sind:

- Umgekehrte Langbank
- Umgekehrte Langbank auf dünnen Matten
- Umgekehrte Langbank auf einem Schwedenkasten, sodass sie wippt (siehe [Wagnis](#))
- Langbank, die an einer Sprossenwand befestigt ist
- Ein Seil am Boden, das immer berührt werden muss, wenn man drüber balanciert
- Böckli
- Tief platzierte Reckstange
- Aneinandergereihte grössere Medizinbälle

Dauer Postenaufbau: ca. 15 Min.

Bemerkungen

- Sicherheit berücksichtigen beim Aufbau des Balanceparcours
- Zur Einführung die Kinder den Balanceparcours alleine durchführen lassen, sodass sie mit der Umgebung vertraut sind

Material: Langbänke, Schwedenkästen, Böckli, Sprossenwand, dünne und dicke Matten, Reckstangen, Medizinbälle, etc.

Quelle: Julian Dutoit, J+S-Ausbildungsverantwortlicher im Parkour beim Schweizerischen Parkourverband SPKA; Flamur Shabanaj, Primarschullehrer an der Primarschule Gönhard Aarau,

J+S-Experte im Parkour



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO