

# Bewegungsvorstellung – Geräteturnen: Die Waage

In dieser Übung lernen die Kinder die Standwaage: ein Gleichgewichtselement des Bodenturnens, welches Kraft und Beweglichkeit in gleichem Masse fordert.



Die Lehrperson verwendet folgende Metapher: «Aus dem Einbeinstand: Hebe das Spielbein rückwärts oder seitwärts in die Waagrechte und halte es mit dem Oberkörper und den Armen im Gleichgewicht.»

## Metaphern im Geräteturnen

Das Sprechen in Metaphern stimuliert in grossem Mass die Zusammenarbeit der rechten und der linken Hirnhälften. Ein abstrakter Begriff wie «Radwende» verlangt schon einiges an Analyse- und Interpretationsarbeit von der linken Hirnhälfte, bevor die rechte ein Bewegungsbild erstellen kann. Eine Metapher beinhaltet bereits die Bewegungsvorstellung. Die Turnerinnen und Turner kommen dadurch viel schneller zu einer Bewegungsausführung und damit (meistens) schneller zu einem Erfolgserlebnis.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**