

Zielgerichtet vorbereitet – Koordination: Weitere Gleichgewichtsformen

Koordinative Elemente mit Fokus auf Gleichgewicht stehen in diesen Übungen auf dem Programm.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



- Auf der schmalen Seite der Langbank stehend versuchen sich zwei gegenüberstehende Kinder die Positionen zu tauschen, ohne dabei von der Langbank zu fallen.
- Die Schüler führen auf einer Langbank stehend Seilsprünge aus. Sie stehen dabei mit den Füßen nicht nebeneinander sondern hintereinander. Nach fünf Sprüngen müssen sie die Position der Füße wechseln, ohne das Seilspringen zu unterbrechen.
- Beidbeinig auf einem Medizinball stehen und Balance halten. Zwischendurch in die Knie gehen und aufrichten.
- Auf einem Gymnastikball sitzend das Gleichgewicht halten.
- Einbeinig auf einem Diskus stehend eine komplette Drehung um die eigene Achse ausführen.

Material: Langbänke, Seile, Medizinbälle, Diskus, Gymnastikball

Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO