

Gymnastik und Tanz – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Den Körper sicher ausbalancieren

Die Kinder und Jugendlichen benötigen ein gutes Gleichgewicht, um sicher verschiedene Bewegungen aneinanderzureihen und sich zielgerichtet fortzubewegen. Durch ein ausbalanciertes Zusammenspiel zwischen den Körperpartien halten sie das Gleichgewicht beim Ausführen von Bewegungskompositionen und im Zusammenspiel mit anderen. Sie können ihren Körper auf einem Fuss oder auf verschiedenen anderen Körperteilen sicher ausbalancieren. Sie halten Positionen zeitlich kurz oder lang und wirken dabei «lebhaft».

Trainingsformen

Um die Erscheinungsform zu entwickeln, helfen dir die untenstehenden Trainingsformen. Unter Details findest du weitere Hinweise.

Baumstamm-Balance



Die Kinder und Jugendlichen formieren sich in Kleingruppen hinter einem Bänkli. Die/der Leiter/-in gibt vor, wie sie das Bänkli überqueren oder erläutert Gleichgewichtselemente, welche die Kinder und Jugendlichen nebeneinander auf dem Bänkli ausführen.

Details

Fokus

Die Kinder und Jugendlichen können Drehungen und Gleichgewichtselemente auf einer kleinen Unterstützungsfläche ausführen und sich mit geschlossenen Augen fortbewegen.

Gleichgewichtselemente

- mit geschlossenen Augen
- offene Schrittdrehung
- geschlossene Schrittdrehung
- Pirouette
- Standwaage vorwärts/seitwärts
- Spreizwaage

Variationen

- Bänkli mit der breiten Seite nach oben hinstellen oder sich auf Linien bewegen (-)
- Zusatzaufgaben formulieren: z. B. Ball aufwerfen und wieder fangen (+)

Zusatzinformation/Hinweis

Achte auf genügend Abstand zwischen den Bänkli und platziere zur Sicherheit dünne Matten um die Bänkli. Wenn keine Bänkli vorhanden sind, können Linien (Klebeband) oder eine Seilgasse als Ersatz dienen.

Material

- Bänkli
 - Dünne Matten
 - Material für Zusatzaufgaben
-

Einbeinkunst



Die Kinder und Jugendlichen verteilen sich im Raum. Du leitest eine kurze Abfolge von verschiedenen Gleichgewichtsposen (z. B. Passé, Arabesque, Standwaage vw., Passé und dann Standwaage sw.) an. Die Kinder und Jugendlichen üben die Abfolge und führen sie anschliessend zu zweit einander gegenüberstehend und mit Blickkontakt durch.

Details

Fokus

Die Kinder und Jugendlichen balancieren sicher auf einem Bein.

Variationen

- Sich als Hilfestellung eine oder beide Hände reichen (-)
- Die Abfolge auf einer instabilen Unterlage (z. B. dünne Matte) ausführen oder in einen Bewegungsablauf einfügen (z. B. nach einer Pirouette fließend in die Abfolge übergehen) (+)

Zusatzinformation/Hinweis

Achte darauf, dass das Standbein im Knie nicht überstreckt wird. Die Oberschenkelmuskulatur ist aktiv und stabilisiert das Knie.

Material

- Musik für die Choreografie der Gleichgewichtsposen
- Dünne Matten oder andere instabile Unterlagen (z. B. Kreisel)

Zirkustiere



Alle stehen im Kreis und wählen ein Tier. Als Zirkustiere bewegen sie sich im Uhrzeigersinn im Kreis. Auf dein Zeichen halten die Tiere an und balancieren in einer Gleichgewichtspose.

Details

Fokus

Die Kinder und Jugendlichen lernen, sich koordiniert zu bewegen und können balancieren.

Variationen

- Sich beim Posieren gegenseitig unterstützen (-)
- Während dem Posieren die Augen schliessen (+)

Zusatzinformation/Hinweis

Achte auf genügend Abstand zwischen den Kindern und Jugendlichen, um Kollisionen zu vermeiden.

Material

- Signal fürs Anhalten der Zirkustiere (Gegenstand hochhalten, Trillerpfeife)
-
-

Quelle: Schweizerischer Turnverband



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO