

## Gleichgewichtselemente

Bei Gleichgewichtselementen verharrt der Körper in einer bestimmten Gleichgewichtslage auf geringer Fläche. Sogar im Stillstand arbeitet die Haltemuskulatur ständig, damit wir nicht zu Fall kommen. In diesem Sinne soll ein Gleichgewichtselement nicht als eine «eingefrorene» Stellung ausgeführt werden, sondern als eine «lebendige» Pose. Gleichgewichtselemente können einerseits auf einem Fuss und andererseits auf verschiedenen Körperteilen ausgeführt werden.

### Zeitungslesen (für kleinere Kinder)

**Wie?** Ein Kind (Spielleiter) ist auf einer Hallenseite mit dem Rücken zu seinen Mitschülern. Während er das Wort «Zeitungslesen» mehrmals wiederholt, bewegen sich seine Mitschüler in seine Richtung. Der Spielleiter sagt «Stopp» und dreht sich um. Wer sich in diesem Moment noch bewegt, muss zum Ausgangspunkt zurück.

#### Variationen:

- Position variieren, in der man stoppen muss (auf einem Fuss, auf dem Gesäss usw.).
- Fortbewegungsart verändern: Auf allen Vieren, auf dem Bauch robben, auf dem Rücken usw.

### Statuen

**Wie?** Sich frei im Raum nach der Musik bewegen. Verschiedene Gangarten anwenden. Auf Musikstopp anhalten und im Gleichgewicht bleiben. Die Lehrperson sagt zuvor, welche Körperteile Bodenkontakt haben müssen: ein Fuss, die Knie, das Gesäss, die Nase, der Rücken usw.).

#### Variationen:

- Gleichgewicht auf nur einem Fuss: Vorgaben für das Standbein machen: gebeugt, gestreckt, auf Ferse usw., das Gleiche mit dem Spielbein: Knie anziehen, Bein seitwärts ausgestreckt usw.
- Mit Partner: Die Vorgaben der Lehrperson zu zweit lösen, z. B.: den Boden mit «drei Füßen», und «zwei Händen» berühren usw.

### Break dance Freeze

**Wie:** Folgende Positionen imitieren:



### Hinweise

Bei Gleichgewichtsübungen die Haltung und Stellung der Gelenke immer besonders gut kontrollieren.