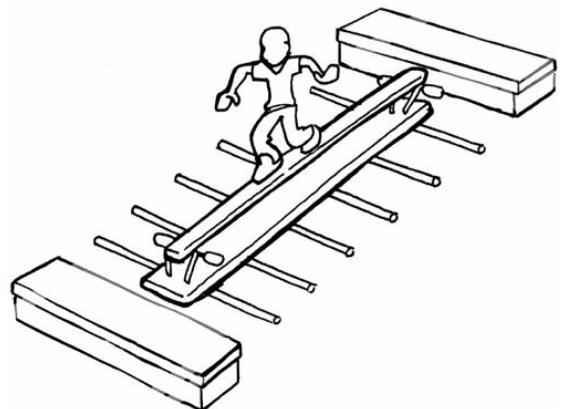




Stufe	Vorschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Balancieren
Kompetenz	Auf verschiedenen Geräten balancieren können
Niveau B	Ich kann auf labilen Geräten vielseitig balancieren.



## Hochseil (B)

### Aufgabe und Durchführung

Das Kind balanciert auf einer rollenden, umgedrehten Langbank. Es legt jeweils eine Länge seitwärts (im Sidestep) und rückwärts zurück.

### Bewertung/ Anforderung

Die mit einem Stern\* versehenen Beobachtungspunkte müssen zutreffen, damit der Test erfüllt ist. Verliert das Kind das Gleichgewicht und berührt den Boden, beginnt es wieder von vorne. Jedes Kind hat 5 Min. Zeit, um die Aufgabe zu erfüllen. Wenn das Kind nach dieser Zeit motiviert ist weiter zu üben, so soll dies möglich sein.

### Beobachtungspunkte



Das Kind...

- schafft pro Fortbewegungsart mind. eine Länge.\*
- stellt beim rückwärts Gehen einen Fuss hinter den anderen.\*
- hat eine aufrechte Körperhaltung.
- hat die Knie leicht gebeugt.
- hält die Arme zur Unterstützung seitlich ausgestreckt.
- versucht die Langbank möglichst schnell zu passieren, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren.



### Anweisung für die Kinder

*Lehrerdemonstration sinnvoll*

«Bei dieser Aufgabe versuchst du wie ein Seiltänzer über die umgedrehte Langbank zu balancieren, ohne den Boden zu berühren. Strecke deine Arme seitlich aus und geh leicht in die Knie, so ist die Aufgabe leichter zu bewältigen. Solltest du das Gleichgewicht verlieren, beginnst du einfach noch einmal von vorne. Versuche die Langbank zuerst langsam seitwärts zu überqueren. Wenn du das geschafft hast, dann kannst du es rückwärts versuchen!»

### Aufbau

Eine umgedrehte Langbank wird mit 5-6 Gymnastikstäben unterlegt. An den beiden Enden der Langbank wird ein Schwedenkastendeckel im Abstand von 1/2m zur Langbank platziert, damit die Langbank beim Absteigen nicht wegrollt.

### Material

1 Langbank, 6 Gymnastikstäbe, 2 Schwedenkastendeckel

### Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). Lehrmittel Sporterziehung Band 2. Bern: EDMZ. Bro 3.

<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	<b>Zeit</b>	5 Min., zwei Kinder können nacheinander auf derselben Langbank balancieren.
	<b>Organisation</b>	<p>Auf genügend Abstand zwischen den Langbänken achten. Alle Kinder gehen in der gleichen Richtung über die Langbank. Das zweite Kind startet erst, wenn das erste die Langbank verlassen hat.</p> <p>Kinder, die das bereits können, versuchen direkt Test C oder erfinden ein Kunststück (z.B. rückwärts balancieren, einen Sandsack auf dem Kopf transportieren, ein Chiffontuch schwingen usw.).</p> <p>Diese Testaufgabe kann mit Test A und C als eine Station aufgebaut werden, die neben vielen anderen, welche selbständiges Tun ermöglichen, angeboten wird. Dadurch soll das Warten, Über- bzw. Unterforderung und das Vorturnen und somit ein Blossstellen verhindert werden.</p>
	<b>Testpersonen</b>	2 Kinder pro Anlage
	<b>Probleme</b>	<p>Die Kinder sollen einander nicht hetzen.</p> <p>Kinder mit unsicherem Gleichgewicht versuchen oft, die Langbank möglichst schnell zu passieren, bevor sie das Gleichgewicht verlieren! Sie sollen angehalten werden, die Langbank langsam zu überqueren (z.B. in Gängeschritten: Füsse berühren sich jeweils).</p>