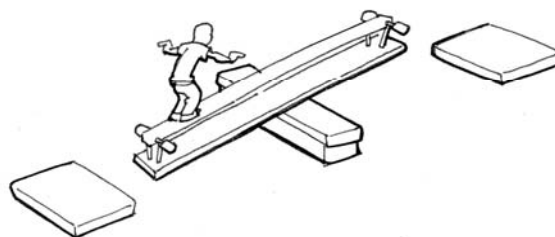




Stufe	Vorschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Balancieren
Kompetenz	Auf verschiedenen Geräten balancieren können
Niveau B	Ich kann auf labilen Geräten vielseitig balancieren.



Wippe (B)

Aufgabe und Durchführung

Das Kind balanciert auf einer umgedrehten Langbank, die zu einer Wippe umfunktioniert wurde. Es balanciert vorwärts bis die Langbank kippt, dann balanciert es rückwärts weiter. Auch beim rückwärts laufen setzt das Kind einen Fuss hinter den anderen, ein "nachschieben" der Füsse auf der Bank ist nicht korrekt.

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 Aufgaben zu erfüllen. Wenn das Kind nach dieser Zeit motiviert ist weiter zu üben, so soll dies möglich sein.

Beobachtungspunkte

Das Kind...



- ...schafft eine Länge und kann dabei mind. 3 Schritte rückwärts gehen.*
- ...stellt beim vorwärts Gehen einen Fuss vor 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 langsam über die Wippe zu balancieren, ohne den Boden zu berühren. Strecke deine Arme seitlich aus und gehe leicht in die Knie, so ist die Aufgabe leichter zu bewältigen. Solltest du das Gleichgewicht verlieren, beginnst du einfach noch einmal von vorne. Laufe auf der Langbank, bis das Ende der Bank den Boden berührt. Dann drehst du dich um und gehst rückwärts weiter.»

Aufbau

Die Langbank wird genau in der Mitte mit einem Schwedenkastendeckelelement quer unterlegt. Am Ende der Langbank wird eine Matte als „Warteplatz“ hingelegt (je ½ m Abstand zur Langbank), damit die wartenden Kinder die Füsse nicht unter der Langbank einklemmen.

Material

1 Langbank, 1 Schwedenkastendeckel, 2 Matten

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). Lehrmittel Sporterziehung Band 2. Bern: EDMZ. Bro 3, S. 12.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 5 Min. pro Kind
Organisation	Genügend Abstand zwischen den Langbänken. Alle Kinder gehen in der gleichen Richtung über die Langbank. Das zweite Kind startet erst, sobald das vordere die Langbank verlassen hat. Kinder, die das bereits können, versuchen direkt Test C. Diese Testaufgabe kann mit Test C als eine Station aufgebaut werden, die neben vielen anderen, welche selbständiges Tätigsein ermöglichen, angeboten werden. Dadurch soll das Vorturnen und somit ein Blossstellen, das Warten und Über- bzw. Unterforderung verhindert werden.
Testpersonen	2 Kinder pro Anlage, 2 Anlagen
Probleme	Die Kinder sollen einander nicht hetzen. Kinder mit unsicherem Gleichgewicht versuchen oft, die Langbank möglichst schnell zu passieren, bevor sie das Gleichgewicht verlieren! Sie sollen aufgefordert werden, die Langbank langsam zu überqueren (z.B. in Gänseschritten: Füße berühren sich jeweils). Die Langbank kippt 2x. Einmal in die waagrechte auf dem Kasten und ein zweites mal auf den Boden auf der anderen Seite des Kastens. Die Kinder müssen darüber informiert werden und können selbst entscheiden, wann sie sich drehen.