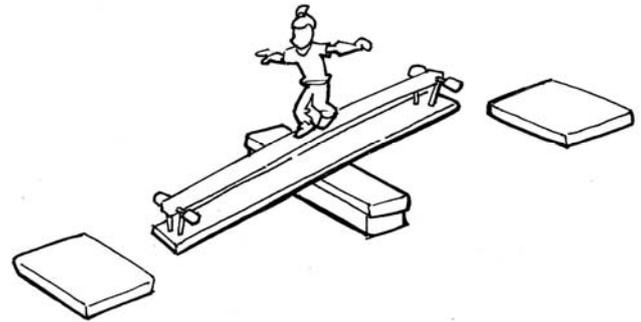




Stufe	Vorschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Balancieren
Kompetenz	Auf verschiedenen Geräten balancieren können
Niveau C	Ich kann auf einem labilen Untergrund balancierend ein Kunststück ausführen.



## Wippe (C)

### Aufgabe und Durchführung

Das Kind balanciert je eine Länge vor- und rückwärts auf einer umgedrehten Langbank, die zu einer Wippe umfunktioniert wurde. Dabei führt es je ein Kunststück (z.B. Sandsack auf dem Kopf balancieren, 1 ½ Drehungen statt eine halbe, Standwaage, Tuch oder Ball aufwerfen und fangen, Chiffontücher schwingen) aus.

### 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...



- ...kann je eine Länge rückwärts und vorwärts gehen.\*
- ...stellt beim Gehen einen Fuss vor, bzw. hinter den anderen.\*
- ...schafft je ein (insgesamt 2 verschiedene) Kunststück vor-, oder rückwärts gehend.\*
- ...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 Wippe zu balancieren, ohne den Boden zu berühren und ein Kunststück auszuführen (z.B. Sandsack auf dem Kopf balancieren, 1½ Drehung, Einbeinstand, Tuch oder Ball aufwerfen und fangen, rückwärts balancieren). 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 zuerst eine Länge vorwärts und dann eine Länge rückwärts. Zeige beide Male ein anderes Kunststück vor!»

### Aufbau

Umgedrehte Langbank wird mit einem Schwedenkasten 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.

<b>Material</b>	1 Langbank, 1 Schwedenkastendeckel, 2 Matten, Sandsäckli, Jonglierbälle, Chiffontücher, Gymnastikball, Protokoll	
<b>Quelle</b>	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). Lehrmittel Sporterziehung Band 2. Bern: EDMZ. Bro 3.	
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	Zeit	2 Anlagen, 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. Diese Testaufgabe kann mit Test B 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).