ALLES WACKELT - DAS SPIEL MIT DER BALANCE

Autoren: Anna Karner, Sinah Krebs, Janine Weiland, Jenny Hendriks, Natalie Schenk, Katharina Michels

Übersicht

- **Das Spiel mit der Balance**
- **Alles wackelt**
- **Verlaufsplan**
- **Tipps und Planungshilfen für die Durchführung**
- **Einordnung in eine Unterrichtseinheit**
- **Arbeitsmaterial**
    - Die schwebende Matte (1)
    - Der wacklige Steg (2)
    - Die Schwebebank (3)
    - Die rollende Bank (4)
    - Der Wackelball (5)
    - Der abgestürzte Baumstamm (6)
- **Videos**
    - Station 1 - Die schwebende Matte (1)
    - Station 2 - Der wacklige Steg (2)
    - Station 3 - Die Schwebebank (3)
    - Station 4 - Die rollende Bank (4)
    - Station 5 - Der Wackelball (5)
    - Station 6 - Der abgestürzte Baumstamm (6)
- **Quellenverzeichnis**

Das Spiel mit der Balance

Die Stationsaufgaben in dieser Unterrichtsstunde tragen einen spielerischen Charakter. So können die Schülerinnen und Schüler (SuS) zwanglos ihre individuelle Balancefähigkeit herausfinden und fördern. Die SuS können Grenzerfahrungen kennenlernen, weil sie selbst entscheiden, welche Übungen bzw. Aufgaben von ihnen an welchen Stationen durchgeführt werden.

Abb.1: Stationskarte

Abb.2: Der Wackelball

Es gilt herauszufinden, welchen Schwierigkeitsgrad sich der Einzelne zutraut.
So kann die Selbsteinschätzung geschärft werden. Selbst- und Fremdbeobachtung sind wichtige Begleiter im Übungsprozess. Darüber hinaus ist kreatives Ausprobieren von Bewegungsmöglichkeiten und gegenseitiges Helfen erwünscht. Weiträumig ausgelegte Mattenlagen sind an den meisten Stationen nötig, um ein Zutrauen in höhere Schwierigkeitsgrade und "Abstürze" mit weicher Landung ohne Verletzungen zu ermöglichen.

Alles wackelt

Bis auf den „Wackelball“ haben alle Stationen einen *wackligen Untergrund,* da sie durch verschiedene Einsatzmittel unsicher gemacht werden (z.B. durch das Legen vieler Medizinbälle unter eine Matte). Sobald ein SuS versucht eine Station zu bewältigen, bewegt sie sich und wackelt.

Station	Bewegung	Bewegungsbeispiel
Die schwebende Matte	kann sich hin und her bewegen und einsacken	Rolle vorwärts/ rückwärts, längs rollen, rückwärts bewegen, auf einem Bein, mit geschlossenen Augen, Variationen mit den Teppichfliesen ► 1
Der wacklige Steg	rollt vor- und zurück und kippt seitlich ab	Rückwärts bewegen, auf einem Bein, mit geschlossenen Augen, Rad schlagen, zu zweit: Huckepack, aneinander/ übereinander vorbei, nebeneinander ► 2
Die Schwebebank	kann in alle Richtungen schweben und kippt seitlich ab	Bank drehen, schaukeln, alleine, zu zweit, in der Gruppe, im Stehen, im Sitzen, im Liegen, ohne festhalten/ mit festhalten, aneinander/ übereinander vorbei bewegen ► 3
Die rollende Bank	rollt extrem vor- und zurück	Vorwärts/ rückwärtsgehen, krabbeln, auf den Zehenspitzen, Vierfüßler-/Spinnengang, mit geschlossenen Augen, zu zweit: Huckepack, aneinander/ übereinander vorbei, neben-einander, Standwaage ► 4
Der Wackelball	rollt in alle Richtungen	In unterschiedlichen Positionen auf dem Ball halten: auf dem Bauch liegend, einen Kreis bilden und aneinander festhalten, mit dem Ball bewegen: rollen, hüpfen, wippen, mit Partner: über eine Reihe von Bällen vorwärts rollen, zu zweit auf einem Ball halten ► 5
Der abgestürzte Baumstamm	hat eine schräge Oberfläche und kann durch die unter-liegende Matte einsacken und ist dadurch beweglich	Gehen, mit geschlossenen Augen, Pferdchensprung, Rolle vorwärts/ rückwärts, Bank ziehen, aneinander/ übereinander vorbei bewegen, Vierfüßler-/Spinnengang ► 6

Verlaufsplan

Motorisches Feinziel: Die SuS verbessern spielerisch ihre Balance/ihr Gleichgewicht.

Phase	Bewegungsaufgaben/ Bewegungsanweisungen	Methodische Hinweise	Organisation/ Medien
Aufbau-phase		**Schüleraktivität** Aufbau der 6 Balancierstationen nach Stations-karten **Lehreraktivität** Besonders wichtig ist die Absicherung der Geräte► **1-6**	• Stationskarten Stationen • 1 Die schwebende Matte • 2 Der wacklige Steg • 3 Die Schwebebank • 4 Die rollende Bank • 5 Der Wackelball • 6 Der abgestürzte Baumstamm
Haupt-phase	*„Versuche dich als Balancierkünstler über die Matte zu bewegen. Finde dabei verschiedene Möglichkei-ten und denke dir Kunststücke aus. Überlegt euch, wie man die Teppichfliesen einbinden kann?“* *„Versuche dich als Balancierkünstler über den Steg zu bewegen. Finde dabei verschiedene Möglichkei-ten und denke dir Kunststücke aus. Schaffst du auch eine Rolle?“* *„Versuche dich als Balancierkünstler über die Bank zu bewegen. Finde dabei verschiedene Möglichkei-ten und denke dir Kunststücke aus. Fallen euch auch Bewegungsmöglichkeiten mit der Bank ein?“*	**Station 1** z.B. über die Matte gehen, krabbeln, rollen, hüpfen ► **6** **Station 2** z.B. über den Kasten gehen (rückwärts), rollen, Stände auf dem Kasten ► **3** **Station 3** Die Schwebebank (Rundlauf) z.B. über die Bank ziehen, schaukeln, krabbeln, gehen (Bank kann ich Ruhe oder in Schwingung sein)► **5**	• 1 Weichbodenmatte • 6 Teppichfliesen • 6 Medizinbälle • 2 Kastenoberteile • 6 Medizinbälle • 6 Matten • 4 Weichbodenmatten • 4 Luftleitern • 1 Langbank

Abb.3: Aufbau und Stationsarbeit

	„Versuche dich als Balancierkünstler über die Bank zu bewegen. Finde dabei verschiedene Möglichkeiten und denke dir Kunststücke aus. Schafft ihr es auch, aneinander vorbei zu gehen?“	**Station 4** Die rollende Bank, z.B. über die Bank gehen (rückwärts, vorwärts), mit verschiedenen Bewegungsformen (hüpfen, galoppieren, federn) ► 4 	• 1 Langbank • 10 Stäbe • 2 Matten
	„Versuche dich als Balancierkünstler auf dem Pezziball. Finde dabei verschiedene Möglichkeiten, dich auf dem Ball zu halten und denke dir Kunststücke aus. “	**Station 5** Der Wackelball, z.B. balancieren auf dem Bauch und dem Rücken, auf dem Ball sitzen, knien ► 2 	• 4 Pezzibälle
	„Versuche dich als Balancierkünstler über den abgestürzten Baumstamm zu bewegen. Finde dabei verschiedene Möglichkeiten, aus dem Wasser wieder an Land zu kommen.“	**Station 6** Der umgestürzte Baumstamm, z.B. über die Bank gehen, krabbeln, seitwärts gehen ► 1 	• 1 Weichbodenmatte • 1 Langbank • 2 große Kästen • 1 Matte
	„Beobachte deine Mitschüler, wie sie die Stationen bewältigen und schreibe deine Gedanken auf.“	**Station 7** Hospitation Arbeitsauftrag für SuS, die nicht am Sportunterricht teilnehmen können	

Abb.4: Stationsarbeit

Tipps und Planungshilfen für die Durchführung

Station1 **Die schwebende Matte**	Die Medizinbälle müssen gleichmäßig unter der Weichbodenmatte verteilt sein, damit die Matte an keiner Stelle komplett bis auf den Untergrund einsackt.
Station 2 **Der wacklige Steg**	Bei dieser Station sind die Matten extrem wichtig, da sie als Begrenzung dienen, damit der Steg nicht zu weit rollt.
Station 3 **Die Schwebebank (Rundlauf)**	Die Matten, die zum Schutz beim eventuellen Absturz dienen, müssen weiträumig um die Station verteilt liegen, damit sie auch beim weiten Schwingen ihre Funktion erfüllen können.
Station 4 **Die rollende Bank**	Die Matten, die am Anfang und am Ende der Bank liegen, müssen so platziert sein, dass sie als Begrenzung für die Bank dienen.
Station 5 **Der Wackelball**	Die Balancierkünstler müssen mit ihren Pezzibällen genügend Abstand halten, um sich nicht gegenseitig zu behindern.
Station 6 **Der abgestützte Baumstamm**	Es ist wichtig, dass das obere Ende der Bank sicher auf dem Kasten aufliegt. Das untere Ende muss fest gegen den Kasten gestellt sein, um ein Wegrutschen zu vermeiden.
Grundsätzlich gilt: Alle Stationen **OHNE** Socken bewältigen!	

Abb. 5: Der wacklige Steg

Einordnung in eine Unterrichtseinheit

Motorisches Grobziel: Die SuS entwickeln spielerisch ihre Gleichgewichtsfähigkeit.

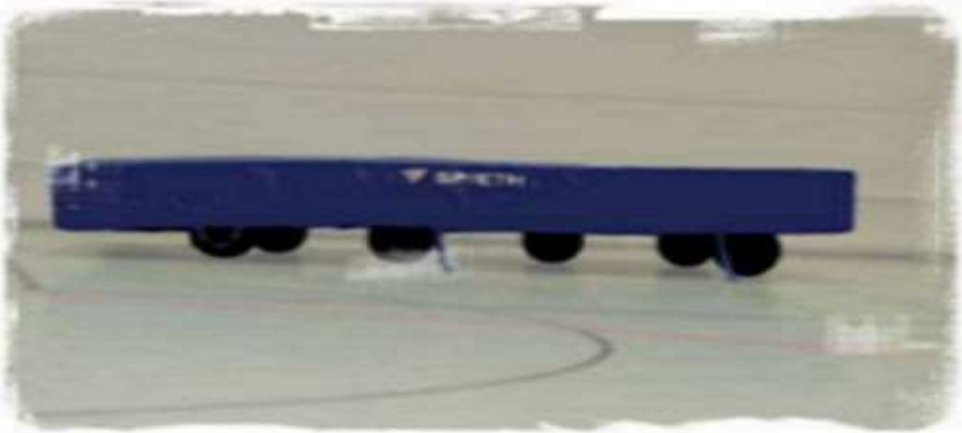
Stunden	Inhalte	Motorisches Feinziel
1. Std.	Spiele zum Thema „Mein Gleichgewicht“. Bsp.: Wie lange kann ich auf einem Bein stehen? Kann ich mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen?	Die SuS nehmen ihr Gleichgewicht durch balancieren mit Hilfe von Gegenständen wahr und halten ihre Balance auf bewegten Untergründen.
2. Std.	Zirkusstunde zum Thema „Gleichgewicht mit Gegenständen“	Die SuS lernen unter erschwerten Bedingungen mit dem eigenen Gleichgewicht umzugehen.
3. Std.	**Die SuS turnen in einem Rundlauf über wackelige Geräte.** **Bsp.: Schwebende Matte, Schwebebank und Wackelball**	**Die SuS sollen Balancierkunststücke erproben und miteinander kombinieren.**
4. Std.	Die SuS experimentieren in Gruppen an sechs unterschiedlichen Stationen mit den verschiedenen Formen ihr Körpergleichgewicht zu halten.	Die SuS verbessern spielerisch ihr Gleichgewicht, indem sie Balancierspiele erfinden und erproben.
5. Std.	Die SuS entwickeln in Gruppen eigene Gleichgewichtsübungen und stellen diese anschließend den anderen SuS vor.	Die SuS experimentieren an selbst entwickelten Stationen mit Balancierarrangements.

Abb.6: Die schwebende Bank

Stationen und Stationskarten

1

DIE SCHWEBENDE MATTE



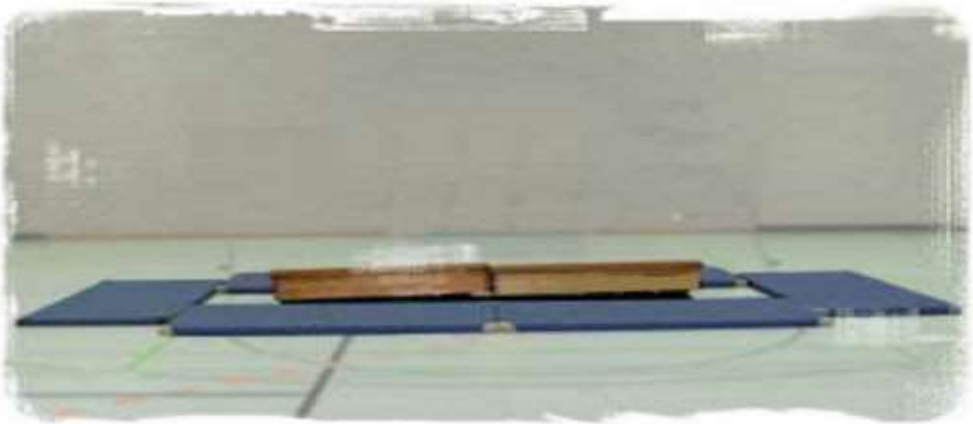
IHR BRAUCHT

- 1 WEICHBODEN-MATTE
- 6 MEDIZINBÄLLE
- 6 TEPPICHFLIESEN

AUFGABE

VERSUCHE DICH ALS BALANCIERKÜNSTLER ÜBER DIE MATTE ZU BEWEGEN. FINDE DABEI VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN UND DENKE DIR KUNSTSTÜCKE AUS.
ÜBERLEGT EUCH, WIE MAN DIE TEPPICHFLIESEN EINBINDEN KANN?

DER WACKLIGE STEG



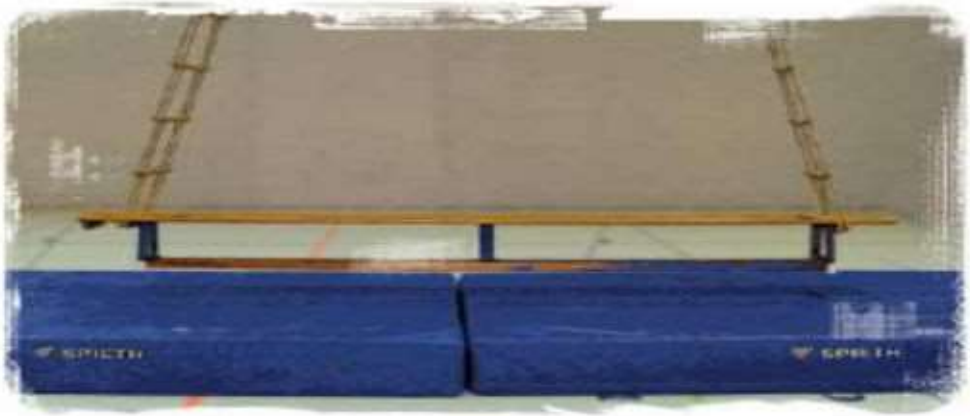
IHR BRAUCHT

- 2 KASTEN-OBERTEILE
- 6 MEDIZINBÄLLE
- 6 MATTEN

AUFGABE

VERSUCHE DICH ALS BALANCIERKÜNSTLER ÜBER DEN STEG ZU BEWEGEN. FINDE DABEI VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN UND DENKE DIR KUNSTSTÜCKE AUS.
SCHAFFST DU AUCH EINE ROLLE?

DIE SCHWEBEBANK



IHR BRAUCHT

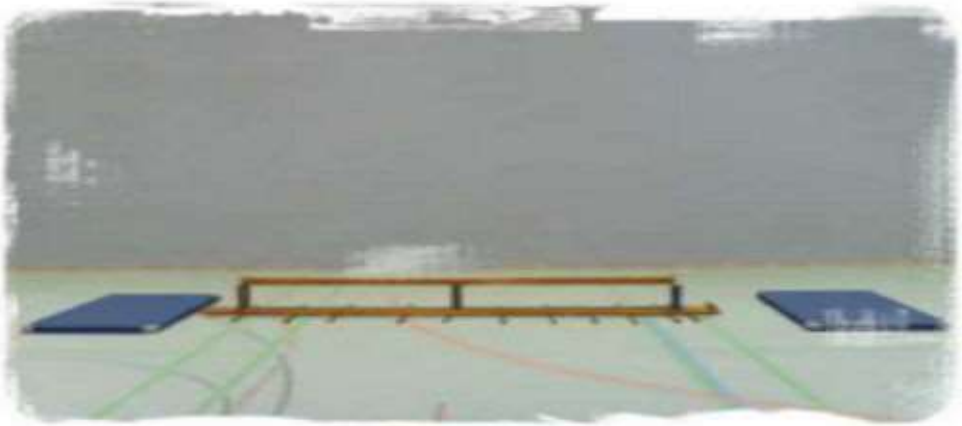
- 1 LANGBANK
- 4 WEICHBODEN-MATTEN
- 4 LUFTLEITERN

AUFGABE

VERSUCHE DICH ALS BALANCIERKÜNSTLER ÜBER DIE BANK ZU BEWEGEN. FINDE DABEI VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN UND DENKE DIR KUNSTSTÜCKE AUS.
FALLEN EUCH AUCH BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN MIT DER BANK EIN?

4

DIE ROLLENDE BANK



IHR BRAUCHT

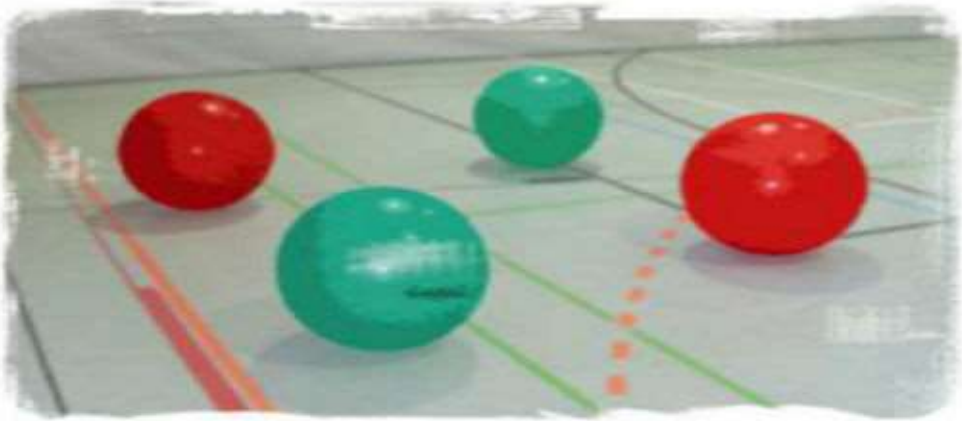
- 1 LANGBANK
- 10 STÄBE
- 2 MATTEN

AUFGABE

VERSUCHE DICH ALS BALANCIERKÜNSTLER ÜBER DIE BANK ZU BEWEGEN. FINDE DABEI VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN UND DENKE DIR KUNSTSTÜCKE AUS.
SCHAFFT IHR ES AUCH ANEINANDER VORBEI ZU GEHEN?

5

DER WACKELBALL



IHR BRAUCHT

- 4 PEZZIBÄLLE

AUFGABE

VERSUCHE DICH ALS BALANCIERKÜNSTLER AUF DEM PEZZIBALL. FINDE DABEI VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN, DICH AUF DEM BALL ZU HALTEN UND DENKE DIR KUNSTSTÜCKE AUS.

DER ABGESTÜRZTE BAUMSTAMM

IHR BRAUCHT

- 1 WEICHBODEN-MATTE
- 1 LANGBANK
- 2 GROBE KÄSTEN
- 1 MATTE

AUFGABE

VERSUCHE DICH ALS BALANCIERKÜNSTLER ÜBER DEN ABGESTÜRZTEN BAUMSTAMM ZU BEWEGEN.
FINDE DABEI VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN, AUS DEM WASSER WIEDER AN LAND ZU KOMMEN.

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Fetz, F.	Sensomotorisches Gleichgewicht im Sport	Wien	1987	Österreichi-scher Bun-desverlag
Timmermann, H.	Gerätturnen: Leh-ren und Lernen	Wiebelsheim	2000	Wimpert
Patz, A., Patz, D.	Gleichgewichts-Spiele Schaukel-,Balancier-,Kletter-und Kriechspiele	Ettlingern	1995	Ettlinger

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
2-6	Anna Karner, Sinah Krebs, Janine Weiland, Jenny Hendriks
1, Arbeitsmaterial/Titelbild	Janine Weiland

Urheber des Beitrags

Autor	Berater	Institution
Karner, Anna; Krebs, Sinah; Wei-land, Janine; Hendriks, Jenny; Schenk, Natalie; Michels; Katharina/ Lehramtsstudentinnen	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz