

GLEICHGEWICHTSSCHULUNG IN DER ERLEBNISWELT DSCHUNGEL





Übersicht

Unterrichtsidee

- Lernziele

Stationen

- Hallenaufbauplan
- Krabbeln über Elefantenrücken (1)
- Sumpfgebiet (2)
- Überqueren der Schlucht (3)
- Klettern entlang des Kilimandscharo (4)
- Kokosnüsse sammeln (5)
- Vulkangebiet (6)
- Insekten retten (7)

Verlaufsplan

Arbeitsmaterial

- Stationskarten (1)
- Checkliste der Bewegungserfahrungen (2)

Quellenverzeichnis

Unterrichtsidee

Unsere Stunde thematisiert alle drei Gleichgewichtszustände. Die Stationen 1-5 beanspruchen das dynamische, Station 6 das statische und Station 7 das Objektgleichgewicht. ▶  1

- Beim **statischen Gleichgewicht** wird versucht, den gesamten Körper im Gleichgewicht zu halten.
 - *Z.B.: Auf einem Gymnastikstab stehen, ohne umzukippen*
- Beim **dynamischen Gleichgewicht**, wird versucht seinen Körper während und nach Bewegungshandlungen erneut in ein stabiles Gleichgewicht zu bringen.
 - *Z.B.: Über eine umgedrehte Langbank balancieren.*
- Beim **Objektgleichgewicht**, wird versucht, ein äußeres Objekt in Gleichgewicht zu halten.
 - *Z.B.: Einen Stab auf der Handinnenfläche balancieren*

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) haben die Aufgabe, die dreidimensionalen Gleichgewichtsansforderungen zu bewältigen.

Das Gleichgewicht ist eine der fünf koordinativen Fähigkeiten¹ eines Menschen. Mit den Orientierungs-, Differenzierungs-, Reaktions- und Rhythmusfähigkeiten bildet die Gleichgewichtsfähigkeit ein komplexes Gefüge, welche zueinander in bestimmten Beziehungen stehen.

Lernziele

Groblernziel

Die SuS sollen ihre Gleichgewichtsfähigkeit erfahren und weiterentwickeln.

Feinlernziele

Motorische Feinziele

Die SuS...

- schulen ihre Gleichgewichtsfähigkeit durch verschiedene Fortbewegungsarten (Gehen, Krabbeln, Hangeln)
- bleiben durch Gewichtsverlagerungen im Körpergleichgewicht
- halten Objekte durch koordinierte Motorik im Gleichgewicht

Kognitive Feinziele

Die SuS...

- sammeln neue Bewegungserfahrungen
- überwinden mögliche Ängste
- berichten über die Bewegungserfahrungen

¹ Vgl. Hirtz 1985

Sozial-affektive Lernziele

Die SuS...

- erarbeiten selbständig die Stationen
- stärken durch Spaß und Abwechslung an den Stationen ihre Motivation
- in der Gruppe kooperativ arbeiten, indem sie ihrem Partner Hilfestellung geben

Stationen

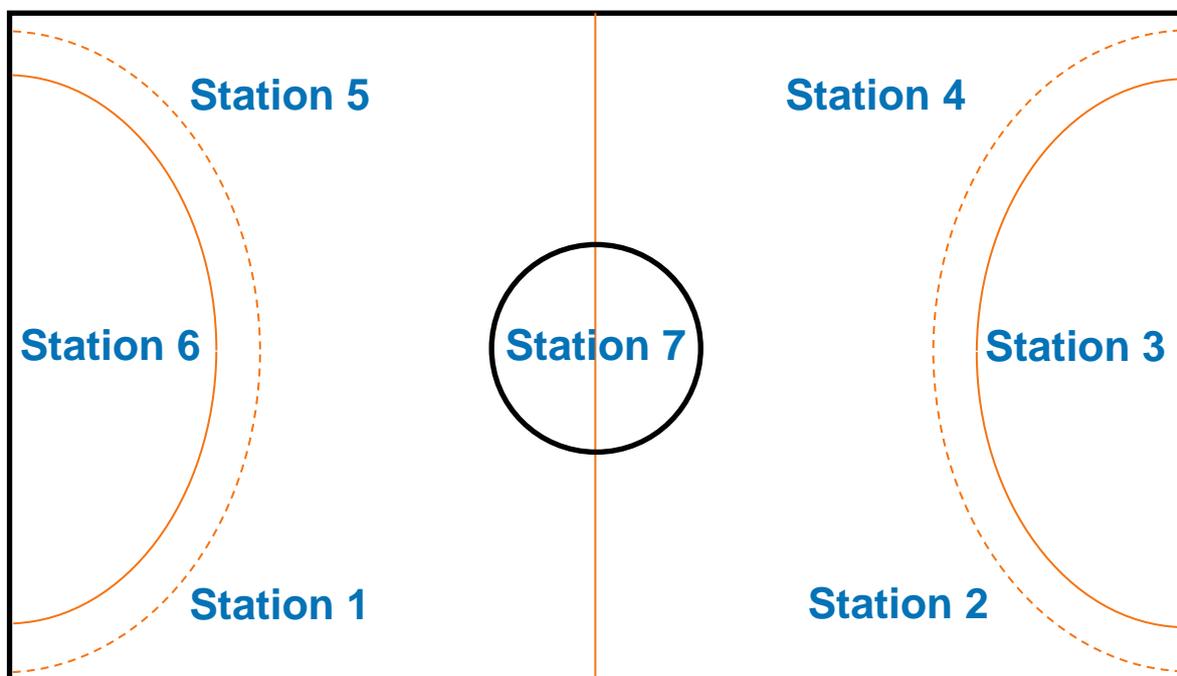
Die *Stationen* weisen alle einen Bezug zum *Dschungel* auf, daher haben sie dschungelspezifische Namen. Die dazugehörigen Stationskarten beinhalten einen kleinen Text und ein dschungelspezifisches Bild, wodurch sich die SuS mit dem Dasein im Dschungel identifizieren. Die zu erledigende Aufgabe ist darin beschrieben.

Je nach zeitlicher Verfügbarkeit sollten die Stationen zwischen fünf und zehn Minuten dauern, sodass die SuS genügend Zeit haben ihre Gleichgewichtserfahrungen an der jeweiligen Station sammeln zu können.

Hinweis

Der Auf- und Abbau dieser Stationen ist sehr material- und zeitaufwendig, sodass empfohlen wird, eine solche Stunde mit einer Kollegin/ einem Kollegen gemeinsam durchzuführen.

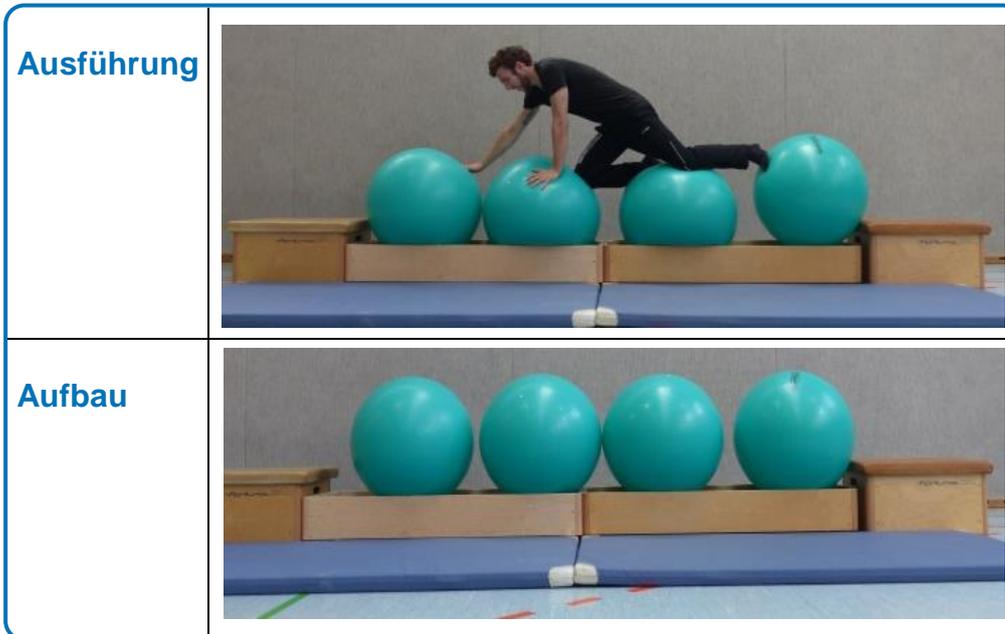
Hallenaufbauplan



Krabbeln über Elefantenrücken (1)

Dynamisches Gleichgewicht

SuS balancieren krabbelnd über die "Elefantenrücken".



Ausführung

Zwei umgedrehte Kastenteile werden längs aneinander auf den Boden gelegt. In die mit kleinen Matten abgesicherten Kastenteile befinden sich jeweils zwei Gymnastikbälle. Am Anfang und am Ende sind zur Hilfe zwei kleine Kästen aufgestellt.

Tipp

- langsam beginnen und das Nachgeben der "Elefantenrücken" erkunden
- 1 Hand und ein 1 Bein müssen immer Druck auf den Rücken geben (links-links oder rechts-rechts)
- Der Arm gibt senkrecht Druck
- Mit der anderen Körperseite wird vorgesetzt und das Gleichgewicht ausbalanciert

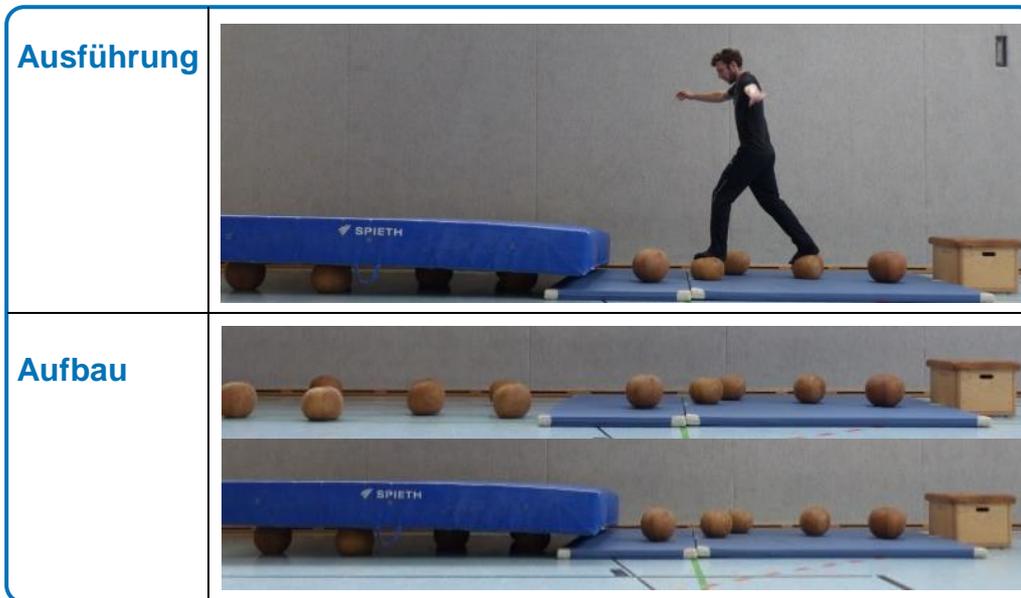
Variante

- Gehen mit Partnerhilfe

Sumpfggebiet (2)

Dynamisches Gleichgewicht

SuS balancieren über "Steine" im Sumpfggebiet zum "Floß".



Ausführung

Von einem kleinen Kasten aus balancieren die SuS über mehrere durch einander liegende Medizinbälle. Anschließend steigen sie auf eine große Weichbodenmatte, welche ebenfalls mit mehreren Medizinbällen unterlegt ist und überqueren diese.

Tipp

- Langsam, Schritt für Schritt über die Steine balancieren
- Arme ausstrecken zur Gleichgewichtshilfe
- Den Stein mit dem Fuß vor dem Aufsetzen auf Stabilität prüfen
- Erst wenn der erste Fuß feste auf dem Stein steht kommt das andere Bein nach
- Oberkörper immer lotrecht zum Sumpfggebiet halten

Variante

- Verschiedene Gangarten über die Steine (Krabbeln, rückwärts, seitwärts)

Überqueren der Schlucht (3)

SuS stützen und balancieren über eine "Hängebrücke", die über eine "Schlucht" gespannt ist.

Ausführung



Aufbau



Ausführung

Es werden zwei Männerbarren zweckentfremdet. Zwischen den beiden längs aufgestellten Turngeräten sowie innerhalb der Barren sind mehrere kleine Matten zur Absicherung platziert. An den Barrenholmen werden die Enden mehrerer Seile befestigt, sodass diese in einer U-Form nach unten hängen. Über diese müssen die SuS klettern oder stützen bevor und nachdem sie eine Langbank (Brücke über die Schlucht) überquert haben. Diese liegt auf den Seilen auf und ist demnach sehr wackelig.

Tipp

- Die Seile sind zur Hilfe gespannt. Falls das stützen zu schwierig ist, wird darüber Schritt für Schritt gegangen.
- Kombination aus Stützen und Gehen ist am einfachsten
- Langsam auf die Bank treten. Spüren und Schauen, wie sich die Bank bewegt
- Langsam über die Bank gehen
- Erst die Barrenholme greifen, bevor auf die Seile getreten werden

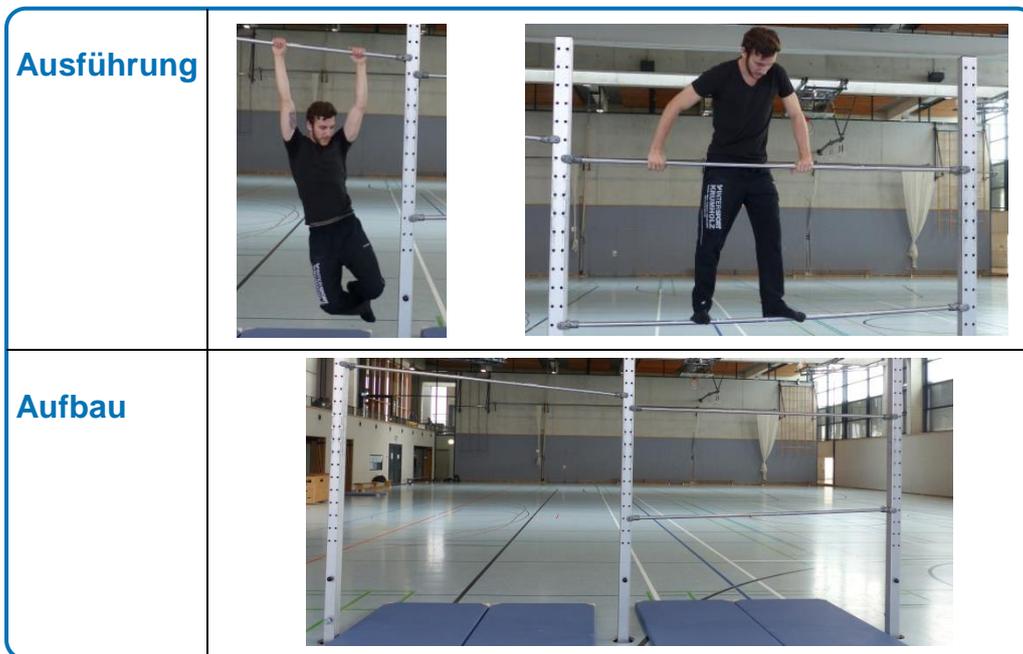
Variante

- Verschiedene Gangarten über die Brücke (Bank)
- Ohne Festhalten an den Barrenholmen

Hangeln und Klettern entlang des Kilimandscharo (4)

Dynamisches Gleichgewicht

Die SuS hangeln und klettern entlang des "Kilimandscharo".



Ausführung

Zwischen zwei Reckstangen werden Seile oder Reckstangen angebracht, über welche die SuS von der einen zur anderen Seite der aufgebauten Reckanlage klettern, bzw. balancieren müssen. Unterhalb der Reckstangen, bzw. der Seile werden kleine Matten zur Absicherung platziert.

Tipp

- Den Kilimandscharo erst kennenlernen mit einfach Hangel- oder Kletterarten
- Beim Hangeln den Körper in Schwung setzen
- Beim Übergang erst den Fuß setzen, danach mit den Händen umgreifen

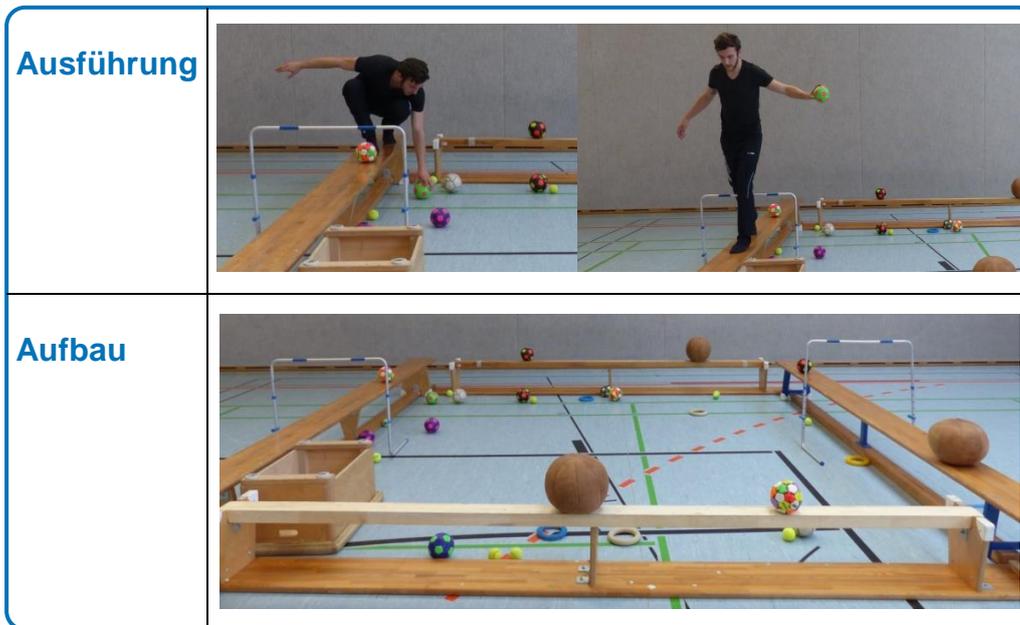
Variante

- Verschiedene Hangel- oder Kletterarten
- Mit oder ohne Hilfestellung

Kokosnüsse sammeln (5)

Dynamisches und Objekt Gleichgewicht

Die SuS sammeln "Kokosnüsse", kleine Gegenstände vom Boden und transportieren sie bis zu einer "Lagerstelle", dem kleinen Kasten.



Ausführung

In einem Bänke- Quadrat stehen zwei in umgedrehter und zwei in korrekter Position. Als Hindernisse dienen sowohl Hürden, welche über die Bänke platziert werden, als auch andere kleinere Hindernisse, wie Pylonen oder Hütchen, welche auf den Bänken liegen. Auf dem Boden liegen in erreichbarer Entfernung verschiedene Bälle (Kokosnüsse), welche die SuS von den Bänken aus einsammeln müssen. Sind zwei Bälle gesammelt, muss zunächst eine ganze Runde absolviert werden, bevor die SuS diese in eine Kiste legen dürfen.

Tipp

- Erst mit einer Kokosnuss den Parcours erkunden
- Den Blick immer auf die Bänke
- Die Kokosnüsse vorsichtig in das Lager legen, vorbeigeworfene Nüsse müssen erneut eine Runde transportiert werden

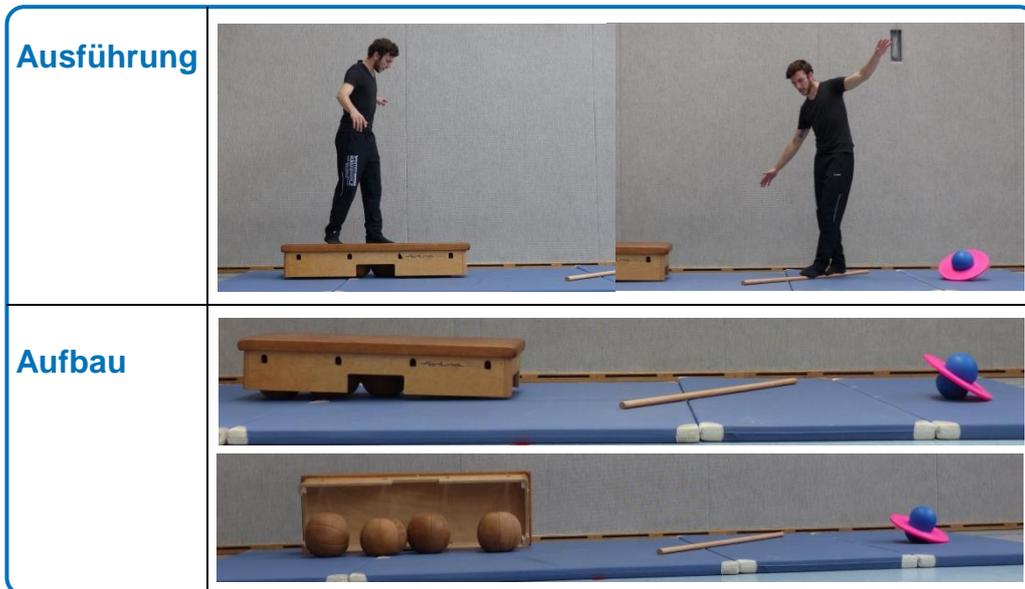
Variante

- Rückwärts laufen
- Hüpfen

Vulkangebiet (6)

Statisches Gleichgewicht

Die SuS balancieren auf verschiedenen Gegenstände um die Lava (Boden) nicht zu berühren.



Ausführung

Die SuS balancieren auf verschiedenen Gegenständen und dürfen den Boden (heiße Lava) nicht berühren. Es bietet sich ein Balancekreisel, Holzstäbe, verschiedene Bälle und ein mit Medizinbällen unterlegter Kastendeckel an.

Tipp

- Die Gegenstände erst mit Hilfe vom Partner erkunden
- Fixiere mit den Augen einen Punkt am Boden an, der während dem Balancieren nicht davon gelöst wird
- Die Arme werden zum Gleichgewichtsausgleich ausgestreckt
- Konzentriert den Körper in senkrechter Position halten

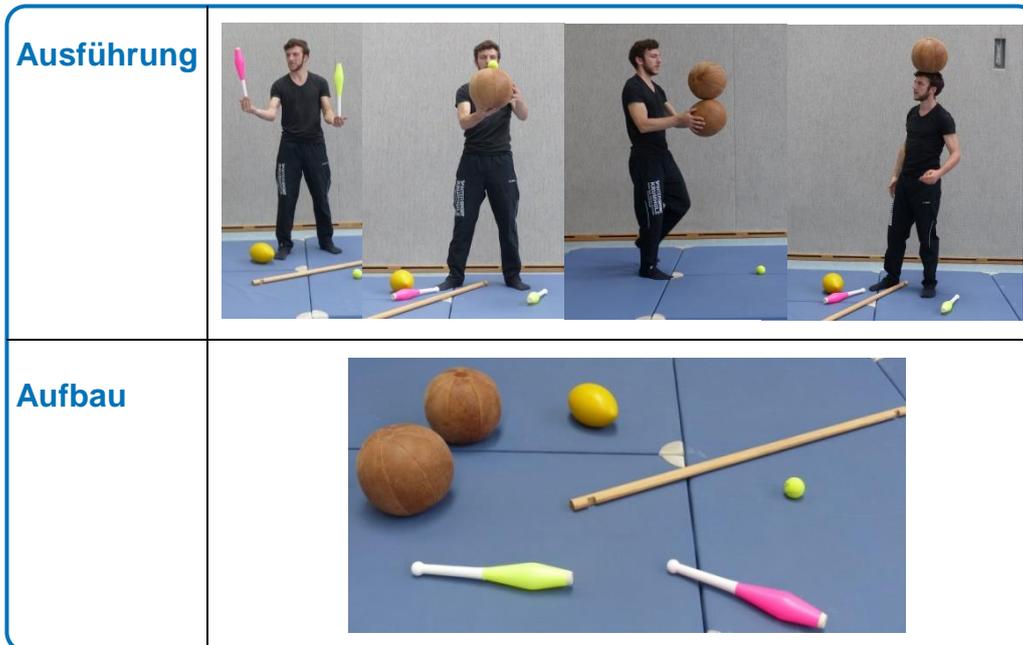
Variante

- Mit und ohne Hilfe
- Mit geschlossenen Augen

Insekten retten (7)

Objektgleichgewicht

Die SuS retten verschiedene "Insekten" vor den "Fluten des Monsuns", in dem sie diese mit ihren Körperteilen im Gleichgewicht halten.



Ausführung

Die SuS balancieren die Gegenstände mittels verschiedener Körperteile. Ziel ist es, so viel dieser zu balancierenden Objekten mit unterschiedlichen Gliedmaßen im Gleichgewicht zu halten. Dazu können Kopf, Fuß, Hände, Arme, Beine, Schulter,... benutzt werden.

Tipps

- Die Gegenstände erst separat balancieren, um ein Gefühl dafür zu entwickeln.
- Auf den Füßen eher einfach zu balancierende Gegenstände
- Auf den Händen die schwierigeren
- Es dürfen auch mehrere Gegenstände übereinander balanciert werden
- Konzentriert auf die Eigenschaften der Gegenstände achten
- Ausgleichsbewegungen nicht zu hektisch ausführen

Variante

- Im Liegen
- Im Sitzen
- Alle Körperteile zum Balancieren nutzen

Verlaufsplan

Phase/ Zeit	Lerninhalt/ Übungsfolge	Feinstziele	Meth.- didaktische Hinweis	Organisation/ Material
Einstieg 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> Begrüßung Überblick über die Stunde 		Lehrer-Schüler-Gespräch	Innenstirkreis sitzend
Aufwärmphase 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> Nachahmen verschiedener Dschungeltiere Freies Bewegen in der Halle Bei einem Tiergeräusch imitieren die SuS dieses 		Selbstständige Übungsbewältigung bei eingespieltem Tiergeräusch von einem CD-Player	Kreuz und quer durch die Halle CD- Player mit Tiergeräuschen
Vorbereitungsphase 10 Minuten	Erläuterung der Stationen Einteilung der Gruppen	Die SuS... <ul style="list-style-type: none"> erkennen den Ablauf der Stationsarbeit 	Lehrer-Schüler-Gespräch Schülerdemonstration	Für alle Stationen werden benötigt (je nach Verfügung): <ul style="list-style-type: none"> 2 Kastenteile 1 Kastenoberteil 4 Gymnastikbälle 10 kleine Matten 20 Medizinbälle 2 Weichbodenmatten 2 Männerbarren 5 Langbänke 20 Seile 2 Reckfenster 2 Reckstangen 2 Balancekreisel 2 kleine Kästen CD-Player mit Tiergeräusch
Hauptphase 45 Minuten	Die SuS verteilen sich an die Stationen und führen die auf den Stationskarten stehenden Aufgaben aus	Die SuS... <ul style="list-style-type: none"> erlernen neue Bewegungserfahrungen schulen ihr Gleichgewichtssinn helfen ihren Mitschülern halten Objekte durch koordinierte Bewegungen im Gleichgewicht 	Stationsarbeit Gruppendynamisches, selbstständiges Er- und Bearbeiten der Stationsaufgaben Nach je 5 Minuten Tiergeräusch einspielen → Wechsel der Station	

Phase/ Zeit	Lerninhalt (Übungsfolge)	Feinstziele	Meth.- didaktische Hinweis	Organisation/ Material
Reflexionsphase 7 Minuten	Die SuS berichten über die gewonnenen Bewegungserfahrungen. Verbale Formulierungen für Hilfen beim Gleichgewicht	Die SuS... <ul style="list-style-type: none"> • verbalisieren ihre Erfahrungen • finden Hilfen und Tipps zur Verbesserung des Gleichgewichts 	Schüler-Lehrer-Gespräch	Innenstirnkreis sitzend Checkliste der Erfahrungen als Steuerungsmittel für den Lehrer
Sollbruchstelle				
Spielphase 10 Minuten	Die SuS bauen zunächst unter Koordination des Lehrers die Stationen ab Abschlussspiel nach Wunsch der SuS <ul style="list-style-type: none"> • Sollte dennoch einen Bezug zum Dschungel darstellen • <i>Beispiel:</i> • <i>SuS wollen Völkerball spielen → Fortbewegung nur durch Känguru-Hüpfer</i> 	Die SuS... <ul style="list-style-type: none"> • erkennen die Belohnung für eine engagierte Mitarbeit • entwickeln Motivation durch Spaß an der Bewegung 	<i>"Da ihr alle so engagiert mitgearbeitet habt, dürft ihr euch zum Abschluss ein Spiel wünschen"</i> <i>Beispiel:</i> <i>"Stellt euch vor ihr seid frei lebende Kängurus im Dschungel und spielt mit euren Freunden"</i>	<i>Beispiel:</i> 2 Softbälle
Abschluss 3 Minuten	Ausblick und Verabschiedung		Schüler-Lehrer-Gespräch	Innenstirnkreis sitzend

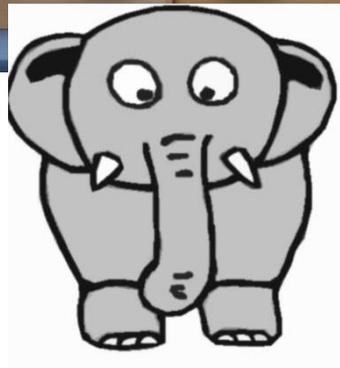
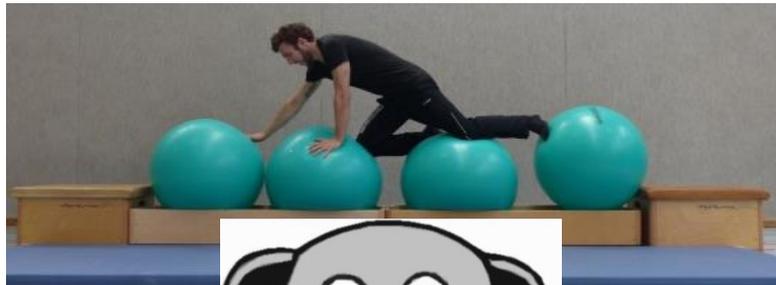


1

Stationskarten

Elefantenrücken

Balanciert über die Elefantenrücken



**Tastet Euch langsam ran und findet heraus,
wie es funktioniert, ohne runterzufallen?**

Helft und sichert euch gegenseitig auf dem Elefanten - seid vorsichtig!

Stellt Euch vor....

- Elefanten können bis zu 4 Meter groß und 10 Meter lang werden.
- Je nach Art kann ein Elefant zwischen 2 und 5 Tonnen Körpergewicht erreichen.

Variante

Dschungel- Profis können mit Hilfe über den Elefanten gehen.....



1

Sumpfgebiet

Überquert das Sumpfgebiet trockenen Fußes



**Tastet Euch langsam ran und findet heraus,
wie es funktioniert, ohne runterzufallen?**

Helft und sichert euch gegenseitig im Sumpfgebiet - seid vorsichtig!

Stellt Euch vor....

- Pflanzen sind mit schlammigen Böden und stehendem Wasser ausgebildet, in denen Pflanzen und kleine Tiere leben.
- Manche sind sogar für den Menschen gefährlich

Variante

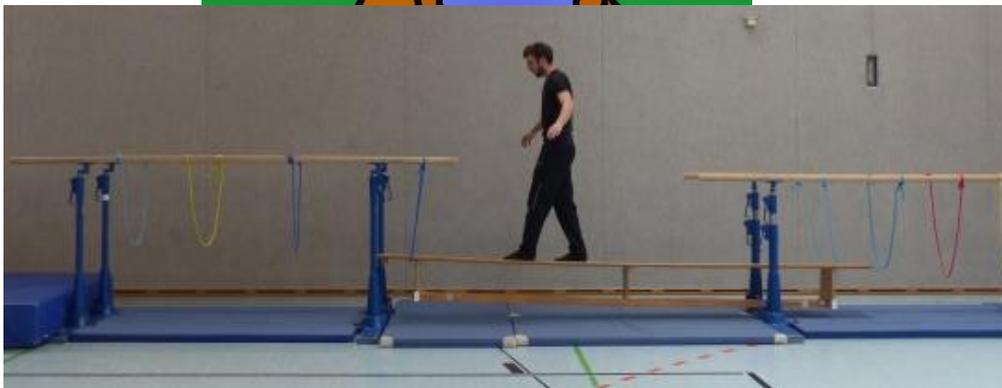
Dschungel- Profis können auf verschiedene Weisen das Sumpfgebiet überqueren, lasst euch was einfallen. (Krabbeln, Hüpfen)



1

Schlucht

Überquert die Schlucht mit Hilfe der Brücken



**Tastet Euch langsam ran und findet heraus,
wie es funktioniert, ohne runterzufallen?**

Helft und sichert euch gegenseitig! Die Brücken sind sehr wackelig!

Variante

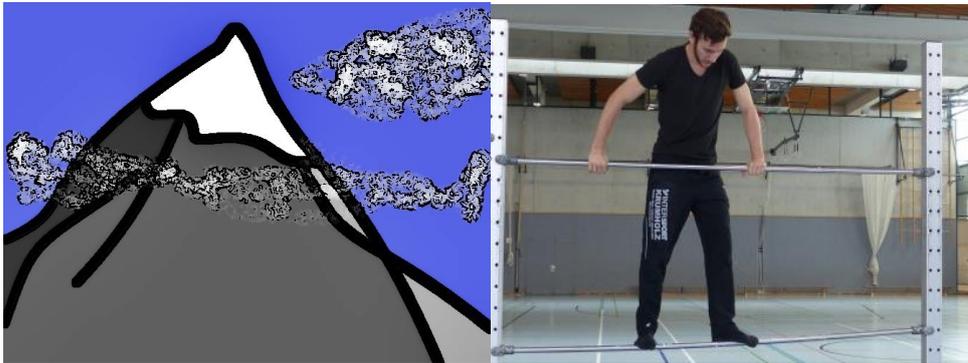
Haltet euch zunächst fest - erst bei absoluter Sicherheit könnt ihr versuchen die Brücke ohne Festhalten zu überqueren



1

Kilimandscharo

Klettert entlang des Kilimandscharo



**Tastet Euch langsam ran und findet heraus,
wie es funktioniert, ohne runterzufallen?**

Helft und sichert euch gegenseitig!

Stellt Euch vor....

**- Der Kilimandscharo ist mit fast 6.000 Metern der
höchste Berg Afrikas**

Variante

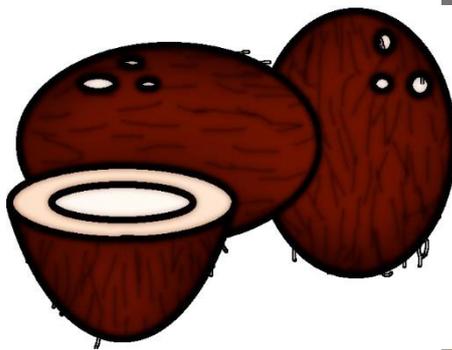
**Klettert oder hangelt euch mit verschiedenen Positionen von
der einen zur anderen Seite!**



1

Kokosnüsse

Sammelt die Kokosnüsse ein



**Tastet Euch langsam ran und findet heraus,
wie es funktioniert, ohne runterzufallen?**

Helft und sichert euch gegenseitig!

Stellt Euch vor....

- Auf einer kleinen Insel sind die Kokosnüsse eine der lebensnotwendigen Lebensmittel für euch.
- Sammelt die Kokosnüsse und transportiert sie einmal um die Insel
- Vorsicht! Verliert die Kokosnüsse nicht beim Überqueren der Hindernisse

Variante

Umrundet die Insel zunächst gehend, dann rückwärts, auf den Zehenspitzen oder sogar hüpfend. Achtet auf die Hindernisse!



1

Vulkangebiet

Balanciert auf dem von euch ausgesuchten Untergrund



Tastet Euch langsam ran und findet heraus, wie es funktioniert, ohne runterzufallen?

Helft und sichert euch gegenseitig!

Stellt Euch vor....

- Ihr befindet euch in einem Vulkangebiet
- Unter euch ist Lava, die bis zu 1000° heiß wird
- Haltet euch auf eurem Untergrund, ohne die Lava zu berühren

Variante

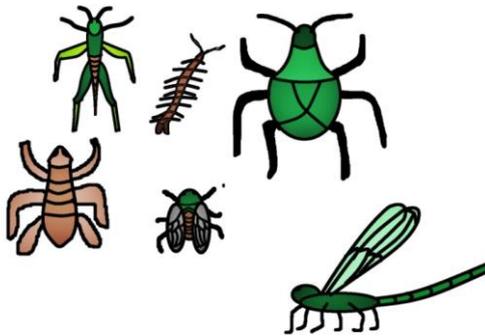
Versucht es ohne Hilfe. Absolute Profis können sich einen Ball zuwerfen lassen, der gefangen werden muss.



1

Insekten

Rettet die Insekten!



**Tastet Euch langsam ran und findet heraus,
wie es funktioniert, ohne runterzufallen?**

Helft und sichert euch gegenseitig!

Stellt Euch vor....

- Der tropische Regen bringt den gesamten Boden zum überschwämmen
- Rettet die vielen kleinen Insekten, indem ihr sie aufhebt und balanciert

Variante

Balanciert möglichst viele Insekten auf möglichst vielen Arten mit unterschiedlichen. Seid kreativ!



Checkliste der Bewegungserfahrungen

Station 1 - Elefant	Station 2 - Sumpfgebiet
 <ul style="list-style-type: none"> • Langsam beginnen und das Nachgeben der "Elefantenrücken" erkunden. • 1 Hand und ein 1 Bein müssen immer Druck auf den Rücken geben. • Gehen (links-links oder rechts-rechts). • Der Arm gibt senkrecht Druck. • Mit der anderen Körperseite wird vorge-setzt und das Gleichgewicht ausbalan-ciert. 	 <ul style="list-style-type: none"> • Langsam, Schritt für Schritt über die Stei-ne balancieren. • Arme ausstrecken zur Gleichgewichtshil-fe. • Den Stein mit dem Fuß vor dem Aufset-zen auf Stabilität prüfen. • Erst wenn der erste Fuß fest auf dem Stein steht kommt das andere Bein nach. • Oberkörper immer lotrecht zum Sumpfge-biet halten.
Station 3 - Die Schlucht	Station 4 - Kilimandscharo
 <ul style="list-style-type: none"> • Kombination aus stützeIn und gehen ist am einfachsten. • Langsam auf die Bank treten. Spüren und schauen, wie sich die Bank bewegt. • Langsam über die Bank gehen. • Erst die Barrenholme greifen, bevor auf die Seile getreten wird. 	 <ul style="list-style-type: none"> • Beim Hangeln den Körper in Schwung setzen. • Beim Übergang erst den Fuß setzen, da-nach mit den Händen umgreifen.



Station 5 - Kokosnüsse



- Erst mit einer Kokosnuss den Parcours erkunden.
- Den Blick immer auf die Bänke richten.
- Die Kokosnüsse vorsichtig in das Lager legen, vorbeigeworfene Nüsse müssen erneut eine Runde transportiert werden.

Station 6 - Vulkangebiet



- Die Gegenstände erst mit Partnerhilfe erkunden.
- Fixiere mit den Augen einen Punkt am Boden an, der während dem Balancieren nicht gelöst wird.
- Die Arme werden zum Gleichgewichtsausgleich ausgestreckt.
- Konzentriert den Körper in senkrechter Position halten.

Station 7 - Insekten



- Die Gegenstände erst separat balancieren, um ein Gefühl dafür zu entwickeln.
- Auf den Füßen eher einfach zu balancierende Gegenstände.
- Auf den Händen die schwierigeren.
- Es dürfen auch mehrere Gegenstände übereinander balanciert werden.
- Konzentriert auf die Eigenschaften der Gegenstände achten.
- Ausgleichsbewegungen nicht zu hektisch ausführen.

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Hirtz, P.	Koordinative Fähigkeit im Schulsport	Berlin	1985	Sportverlag
Hirtz, P./ Hotz, A./ Ludwig, G.	Gleichgewicht	Schorndorf	2000	Hofmann

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos, Titelbild	Jennifer Abels, Thijs Schütteler
Titelbild und Arbeitsmaterialien	Bilder erstellt von Hans Martin Jakobs

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Jennifer Abels, Thijs Schütteler, Hans Martin Jakobs/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz