

# GRENZERFAHRUNGEN IM BALANCIEREN



## Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Grenzerfahrungen**
- **Tipps und Planungshilfen für die Durchführung**
- **Einordnung in die Unterrichtseinheit**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Balancierauftrag in Form einer Piratengeschichte (1)
  - Stationskarten (2)
- **Videos**
  - Balanciervarianten (1)
- **Quellenverzeichnis**

## Unterrichtsidee



Die Schülerinnen und Schüler (SuS) lernen durch verschiedene Balanciersituationen Grenzerfahrungen kennen.

*Hängebrücke*, *Wippe* und *Baumstamm* helfen ihnen, dies auf spielerische Art und Weise zu tun. An den verschiedenen Stationen werden zudem die Kreativität und die soziale Kompetenz geschult, indem die SuS eigene Balanciervarianten entwickeln und den Mitschülern beim Überqueren der Geräte helfen. Eine mitreißende Piratengeschichte soll die SuS zu waghalsigen Balanciersituationen motivieren.

## Grenzerfahrungen

Um Grenzen im Sport zu erfahren, müssen Geist und Körper gleichermaßen gefordert werden. Durch das Schließen der Augen oder die Arbeit mit dem Partner können Sinneswahrnehmungen, wie beispielsweise Hör,- Gleichgewichts- oder Tastsinn, bewusster wahrgenommen werden.

Auch Körperreaktionen, wie unsicher sein oder Schwitzen sind deutliche Zeichen für die SuS. Grenzerfahrungen zu sammeln bedeutet auch, das Selbstvertrauen der SuS zu stärken.



Durch Ausprobieren mutiger Kunststücke oder durch Transportieren eines Gegenstandes über das Gerät wird dies gefordert und weiter gefördert. Hier wird deutlich, ob die SuS in der Lage sind, sich zu überwinden und im richtigen Moment zu kontrollieren. Es werden Energien und Gefühle ausgelebt, die man im Alltag oft nicht rauslassen kann.

Weiterhin werden Erfahrungen gemacht, die die soziale Kompetenz schulen. So erfahren die SuS, welche Grenzen ihnen beim Helfen und Sichern anderer gesetzt sind, z.B. Mitschülerinnen und Schüler vor einem Sturz bewahren und inwieweit sie den anderen SuS vertrauen und sich auf sie verlassen können. So ist es einfacher, sich etwas zu trauen, wenn die Freundin oder der Freund sichert, als wenn dies jemand tut, dem man nicht vertraut.

Außerdem kann gelernt werden, was es bedeutet, die eigenen Grenzen durchzusetzen und mit den Reaktionen anderer darauf umzugehen, wenn z.B. die ganze Gruppe mit geschlossenen Augen über die Hängebrücke geht, ein einzelner Schüler oder eine Schülerin aber dieses Risiko nicht eingeht.

## Tipps und Planungshilfen für die Durchführung

### Zu Grenzerfahrungen motivieren, bedeutet...

- Neugierde wecken, z.B. durch eine mitreißende Bewegungsgeschichte zur Einstimmung auf das Balancieren; z.B. Piratengeschichte ►  1
- Ungewohnte Gerätenutzung, gepaart mit komplexen Bewegungsaufgaben, erzeugt Spannung und erfordert Mut; z.B. Hängebrücke in Partnerarbeit und mit geschlossenen Augen.
- Arbeitsanweisungen des Lehrers sorgen für wagemutige Bewegungsvarianten auf und über die Gerätelandschaft; z.B. "Überlegt, wie ihr den Schwierigkeitsgrad der eben gezeigten Übung erhöhen könnt. Probiert aus, ob ein Schwingen unterhalb der Hängebrücke eine Möglichkeit dazu sein kann."
- Der Vergleich mit den Mitschülern erzeugt bereits in der Übungsphase intrinsische Motivation, die die SuS experimentierfreudiger werden lässt, z.B. durch Nachahmen.
- Durch Raum zum Ausprobieren (ca. 15 Minuten sind notwendig) verschiedener Bewegungsvarianten wird den SuS Vertrauen vermittelt und somit eine freudvolle Atmosphäre geschaffen, die das Selbstvertrauen stärkt.
- Lehrer und SuS testen zu Beginn der Stunde die Reaktion der Geräte, z.B. auf Schwungeinwirkung und besprechen eventuell auftretende Gefahren und Möglichkeiten, diese zu vermeiden. (Zurückschwingen der Hängebrücke auf Kopfhöhe wird vermieden durch das Abfangen mit den Händen zweier SuS).
- Präsentation kann durch SuS eingeleitet werden, indem sie als Moderatoren auftreten und die dargebotenen Kunststücke kommentieren (z.B. Piratenbande „Holzbein zeigt nun Ihre mutigsten Kunststücke auf der blutverschmierten Reling“).



## Einordnung in die Unterrichtseinheit

<b>Motorisches Grobziel:</b> Die SuS erweitern ihr individuelles Bewegungsrepertoire mit Grundtätigkeiten		
<b>Stunden</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Motorische Feinziele</b>
1. Stunde	Anwenden der erlernten Helfergriffe <i>Schwerpunkt:</i> Helfen und Sichern	Die SuS festigen ihre Kenntnisse und Fertigkeiten im Bereich „Helfen und Sichern“
<b>2. Stunde</b>	<b>Balancieren auf und über das Hindernis</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hängebrücke</b></li> <li>• <b>Baumstamm</b></li> <li>• <b>Wippe</b></li> </ul> <b>Schwerpunkt: Balancieren</b>	<b>Die SuS lernen beim Balancieren ihre individuellen Grenzen kennen</b>
3. Stunde	Bewegung auf u. über Hindernisse <i>Schwerpunkt:</i> Stützen und Klettern	Die SuS lernen beim „Abenteuerturnen“ die Bedeutung anderer Grundtätigkeiten kennen
4. Stunde	Bewegung auf u. über Hindernisse <i>Schwerpunkt:</i> Hängen und Schwingen	Die SuS erfahren beim „Abenteuerturnen“ durch Hängen und Schwingen ihr eigenes Körpergewicht und ihren individuell benötigten Krafteinsatz
5. Stunde	Festigen der Kunststücke; Vorbereitung einer Präsentation <i>Schwerpunkt:</i> Grundtätigkeiten, Helfen u. Sichern	Die SuS stellen das Gelernte zu einer Präsentation mit festgelegtem Ablauf zusammen
6. Stunde	Erweiterung u. Aufführung einer Präsentation <i>Schwerpunkt:</i> Grundtätigkeiten, Helfen, Sichern u. Abstimmung auf verbale Signale	Die SuS stimmen die vorbereitete Präsentation auf eine Bewegungsgeschichte ab

## Verlaufsplan

**Motorisches Feinziel:** Die SuS lernen beim Balancieren ihre individuellen Grenzen kennen

Phase Schwerpunkte	Bewegungsaufgaben Bewegungsanweisungen	Methodische Hinweise	Organisation Medien
<b>Einstieg</b>		<b>Balancierauftrag Piratengeschichte</b>  1 <i>“...Sie trainieren und erfinden möglichst waghalsige Kunststücke.“</i>	Sitzkreis
<b>Erarbeitungsphase I</b>  <i>Balanciersituationen entwickeln</i>	Bewegungen auf, über... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wippe</li> <li>• Baumstamm</li> <li>• Hängebrücke</li> </ul> 1. <i>„Bewegt euch auf eine andere Art und Weise als euer Vordermann!“ Beobachtet die Abläufe und findet immer neue Überquerungsmöglichkeiten.“</i>  2. <i>„Baut in eure Überquerungen vielfältige Grundtätigkeiten ein (Hangeln, Gehen, Krabbeln, Hüpfen, Tragen, Rutschen, Kriechen). Findet heraus, wie sich das Balancieren mit den Grundtätigkeiten verbinden und erschweren lässt.“</i>	Kenntnisse im Helfen und Sichern werden vorausgesetzt: <i>„Sichert eure Crewmitglieder und helft ihnen nach Bedarf.“</i>  → Balanciervarianten sammeln  → Balanciersituationen mit den Grundtätigkeiten entwickeln	3 Stationen mit Stationskarten und Geräteeinsatz  2  Schülergruppen mit 6-8 SuS



<p>Balancier-situationen einschätzen lernen</p>	<p>5. „Präsentiert eure mutigsten Kunststücke! Ihr wisst, dann gehört euch Annabelles Herz! Sie verlangt einen Wettkampf zwischen den drei Hauptmännern/Gruppen“</p>	<p><i>Piratengeschichte ins Gedächtnis rufen und zur Motivation nutzen.</i></p> <p>  1</p> <p><b>Kriterien für die Bewertung "Kunststücke im Piratenwettkampf"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sicher gezeigte Balancierschwierigkeiten</li> <li>• gleichwertige Einbindung aller Gruppenmitglieder in die Präsentation</li> <li>• Vielfalt der Balanciersituationen → die zuschauenden Gruppen bewerten durch Applaus die Kunststücke (Lautstärke als Messgröße)</li> </ul>	<p>Eine Präsentationsgruppe; alle anderen SuS im Halbkreis</p>
<p><b>Reflexion</b></p>		<p><b>Lehrer-Schüler-Gespräch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Woran habt ihr gemerkt, dass ihr an eure Grenzen gestoßen seid?“ → Schwitzen, Sprache etc. → Mimik, Gestik</li> <li>• „Was hat euch Sicherheit gegeben und was hat euch verunsichert?“</li> <li>• „Was hat euch geholfen, die Balanciergrenzen auszutesten?“</li> </ul>	



1

## Balancierauftrag in Form einer Piratengeschichte

**Vor vielen Jahren,  
als die Seeräuber auf den sieben Meeren kreuzten,  
lebte eine wunderschöne Frau  
namens Annabelle....**

Sie lebte mit ihrem Vater, dem Gouverneur,  
in einem großen Palast auf einer Insel.  
Ihre alles überstrahlende Schönheit zog jeden Mann in ihren Bann.

So kam es, dass drei Piratenhauptmänner von Annabelles Liebreiz hörten.  
Jeder von ihnen heuert eine Piratenbande auf sein Schiff an.

Denn Annabelle will dem mutigsten Piratenhauptmann ihr Herz schenken.  
Sie verlangt einen Wettkampf zwischen den drei Hauptmännern  
mit ihrer Piratenbande.

Um in diesem **Wettkampf** siegreich zu sein,  
muss jeder der Hauptmänner seine Seeräuberbande  
auf seinem Schiff trainieren.

Durch die hohen Wellen des rauen Meeres  
fällt es den Seemännern besonders schwer,  
ihre **Balance auf dem schwankenden Schiff**  
zu halten.

Die Schwierigkeiten bestehen darin,  
nicht vom Mast oder den Tauen zu stürzen und  
über die Reling ins Meer zu fallen.  
Sie trainieren und erfinden  
**möglichst waghalsige Kunststücke.**





## Stationskarten

### Station 1

## Hängebrücke



#### Material

- 2 (5-teilige) Kästen ca. 1,20m
- 1 Langbank
- 4 Taue
- 2 Niedersprungmatten
- 2 Gymnastikmatten

#### Sonstige Materialien

- Pylonen
- Medizinbälle
- Augenbinden
- Softbälle



2

## Station 2

### Baumstamm



#### Material

2 (5-teilige) Kästen ca. 1,20m  
1 Langbank  
2 Niedersprungmatten  
2 Gymnastikmatten

#### Sonstige Materialien

Pylonen  
Medizinbälle  
Augenbinden  
Softbälle



2

## Station 3

### Wippe



#### Material

Langbänke  
10 Gymnastikmatten  
3 kleine Kästen

#### Sonstige Materialien

Pylonen  
Medizinbälle  
Augenbinden  
Softbälle

## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Gerling, I.E.	Basisbuch Gerätturnen, 4.Auflage	Aachen	2005	Meyer & Meyer
Berg, F.v.d	Angewandte Physiologie	Stuttgart	2000	Thieme
Schraag, M. u.a.	Erlebniswelt Sport	Schorndorf	1996	Hofmann

### Internet

URL	Zugriffszeitpunkt
<a href="http://lehrplaene.bildung-rp.de/">http://lehrplaene.bildung-rp.de/</a>	24.01.12 13:05
<a href="http://pipho-jugend.de/piraten.html">http://pipho-jugend.de/piraten.html</a>	24.01.12 13:06

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild, Arbeitsmaterial 1-2, alle Bilder	Studenten der Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz, Institut für Sportwissenschaft

### Video

Nummer	Urheber
1	Studenten der Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz, Institut für Sportwissenschaft

### Urheber des Beitrags

Autor	Berater	Institution
Handwerk, Heike; Zimbelmann, Christian; Schlich, Susanne; Picard, Heike/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz