

ÜBUNGEN ZUR KÖRPERSPANNUNG - BALANCIEREN AUF EINER BANK



Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Aufwärmphase**
- **Erarbeitungsphase**
- **Präsentationsphase**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Aufbauplan (1)
- **Videos**
 - Schulung der Körperspannung auf einer Bank (1)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Das Gleichgewicht ist für das alltägliche Leben und den Sport von großer Bedeutung. Umso wichtiger ist es schon sehr früh die Schülerinnen und Schüler (SuS) darin zu schulen, sodass sie die Grundfähigkeiten des Gleichgewichts erlangen können.

Insbesondere für ein erfolgreiches Gerätturnen ist die Fähigkeit sich im Gleichgewicht halten zu können, entscheidend. Diese Stunde soll als Vorbereitung für eine kleine Übung auf der umgedrehten Bank dienen.



Die SuS werden an der ersten Station verschiedene Gleichgewichts- und Spannungsübungen auf den Weichbodenmatten ausführen. Im Folgenden müssen sie dann an der zweiten Station sowohl auf der umgedrehten Bank, als auch auf dem Boden mehrere, aufeinander aufbauende Übungen absolvieren, wobei einige von diesen auch in Partnerarbeit durchgeführt werden müssen. Hierbei achtet der Partner auf die korrekte Ausführung der Bewegung, gibt Anweisungen und gegebenenfalls Hilfestellung. Daraufhin wird an der gleichen Station eine kleine Übungskür ausgeführt, in der die SuS die gelernten Bewegungsformen zur Anwendung bringen sollen.

Anschließend finden sich die SuS und die Lehrperson zur Reflexion der Stunde zusammen. Dabei sollen sie erkennen, dass die Gleichgewichtsschulung nicht nur für das Gerätturnen, sondern für beinahe jeden Sport und das alltägliche Leben relevant ist.



Das Ziel der Stunde ist es, dass die SuS auf die korrekte Ausführung der vorgegebenen Übungen achten und dabei ein Gefühl dafür bekommen, ihren Körper im Gleichgewicht zu halten. Die jeweiligen Übungen werden zuerst von der Lehrperson demonstriert, ehe die SuS diese selbst ausführen sollen.

Die Unterrichtsstunde ist nach dem didaktischen Prinzip "Vom Leichten zum Schweren" aufgebaut. Dabei werden den SuS Bewegungsanweisungen gegeben. Die Übungen bauen aufeinander auf und führen letztendlich zur Übung auf der umgedrehten Bank.

Aufwärmphase

Um sich langsam an die Übung auf der Bank heranzutasten, sind Trockenübungen auf den Bodenmatten vorteilhaft. Um verschiedene Grundfähigkeiten zu festigen, die für das Turnen auf der umgedrehten Bank wichtig sind, ist es sinnvoll, nicht nur mit Gleichgewichtsübungen anzufangen, sondern auch die Körperspannung zu fördern. Zu Beginn verteilen sich die SuS in zwei bis drei Reihen auf den Bodenmatten, sodass alle SuS die Lehrperson sehen können. Diese gibt Anweisungen für die entsprechenden Übungen und lässt sie gleichzeitig vormachen.

Bewegungsanweisung	Übung
<ul style="list-style-type: none"> • Stellt euch auf ein Bein. • Streckt euer Standbein. • Fixiert einen Punkt an der Wand. • Dreht euch im bzw. gegen den Uhrzeigersinn. 	<p>Gleichgewichtsübung 1</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • Stellt euch auf ein Bein. • Streckt euer Standbein. • Fixiert einen Punkt an der Wand. • Geht mit eurem Fuß in den Ballenstand und senkt ihn dann langsam wieder ab. 	<p>Gleichgewichtsübung 2</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • Stellt euch auf ein Bein. • Fixiert einen Punkt an der Wand. • Winkelt das Standbein an, sodass der Kniewinkel 180° beträgt. • Streckt das Bein in einer Bewegung in möglichst großem Winkel nach hinten aus. 	<p>Gleichgewichtsübung 3</p> 

Bewegungsanweisung	Übung
<ul style="list-style-type: none"> • Person 1 liegt auf dem Rücken. • Person 2 geht in die Knie, kontrolliert die Spannung in den Beinen und hebt diese mit geradem Rücken soweit es geht nach oben. • Der Körper von Person 1 bleibt dabei in einer Linie. 	<p>Spannungsübung 1</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • Partnerübung: Übt den Strecksprung an der Bank. • Stellt euch auf die Bank. • Geht langsam in die Knie und streckt die Arme leicht zur Seite. • Springt in einem Strecksprung von der Bank und unterstützt die Sprungbewegung mit den Armen. 	<p>Spannungsübung 2</p> 

Erarbeitungsphase

Die SuS treten in dieser Phase erstmals in Kontakt mit der umgedrehten Bank und sollen hierbei nach und nach die Aufwärmübungen auf die umgedrehte Bank übertragen. In fünf Phasen bekommen sie ein Gefühl für das Balancieren und Überqueren der Bank.

Die SuS stellen sich hintereinander auf und überqueren nacheinander, zwei direkt hintereinanderstehende, umgedrehte Bänke. Dabei werden verschiedene Übungen ausgeführt. Die Bänke stehen auf Linien, sodass diese als Verlängerung genutzt werden.

Bewegungsanweisung	Foto
<p>Banküberquerung mit Fußspitzen-Stand auf einem Bein</p> <p><i>“Überquert die Bank mit Fußspitzen zuerst aufsetzend und vollführt vor dem Übergang auf die zweite Bank einen Stand auf einem Bein. Die zweite Bank überquert ihr in erhöhtem Tempo und verlasst sie mit einem Strecksprung zur Seite. Auf der von der Bank aus fortlaufenden Linie übt ihr zwei bis drei halbe Drehungen.”</i></p>	
<p>Überqueren im Ballenstand</p> <p><i>“Überquert die erste Bank im Ballenstand. Nach dem Übergang auf die zweite Bank vollführt ihr eine halbe Drehung und überquert den Rest der Bank rückwärts. Achtet darauf, wo die Bank endet. Der Abgang wird wieder durch einen Strecksprung zur Seite vollführt. Auf der Linie hinter der Bank übt ihr erneut zwei bis drei halbe Drehungen.”</i></p>	
<p>Überqueren mit geschlossenen Augen</p> <p><i>“Findet euch paarweise zusammen. Einer gibt Hilfestellung, während der Partner die Bank mit geschlossenen Augen im Ballenstand überquert. Achtet darauf, dass ihr bei jedem Schritt mit eurem Spielbein die Bank streift. Der Partner gibt akustische Signale beim Übergang und Abgang.”</i></p>	

Bewegungsanweisung	Foto
<p>Seitliches Überqueren</p> <p><i>“Überquert die Bank seitlich im Ballenstand. Der Abgang erfolgt durch einen Strecksprung.”</i></p>	
<p>Drehungen</p> <p><i>“Verteilt euch gleichmäßig auf den Bänken und lasst zwischen euch eine Armlänge Platz. Nun führt halbe Drehungen in der Hocke und im Stand aus.”</i></p>	

Präsentationsphase

Die SuS sollen nun die gelernten Bewegungen auf der umgedrehten Bank in Form einer synchronen Bewegungsübung anwenden. Am Anfang üben alle SuS den Ablauf selbstständig ein, um die Aneinanderreihung der verschiedenen Bewegungen auswendig zu lernen und in den Rhythmus zu finden, den sie später benötigen, um die Ausführungen synchron mit den Mitschülern/innen ausführen zu können.



Zunächst nehmen die SuS die Ausgangsposition in gleichmäßiger Anzahl an beiden Enden der Bänke ein. Bei ungerader Schüleranzahl müssen die vorderen SuS den Durchgang ein zweites Mal ausführen.

Der Start wird durch ein Signal der Lehrkraft oder einen passiven SuS signalisiert.

Dabei muss darauf geachtet werden, dass das Signal aus mehreren auf den Start vorbereitenden Wörtern besteht, damit die SuS synchron beginnen können. Die Übung besteht aus nachstehenden aufeinander folgenden Elementen:

- eine halbe Bank vorwärts überlaufen
- eine halbe Drehung
- eine Standwaage
- im Ballenstand bis zum Ende der Bank laufen
- eine halbe Bank rückwärts laufen
- eine halbe Drehung
- eine halbe Bank vorwärts laufen
- Streck sprung seitlich von der Bank



Beim Schülerwechsel ist es wichtig, dass die SuS, die die Synchronübung abgeschlossen haben, sich wieder in die Reihe hinter der Bank anstellen. Dadurch entsteht kein Chaos und der Ablauf bleibt synchron. Sobald alle SuS den Ablauf mindestens einmal durchgeführt hat, endet die Übung.

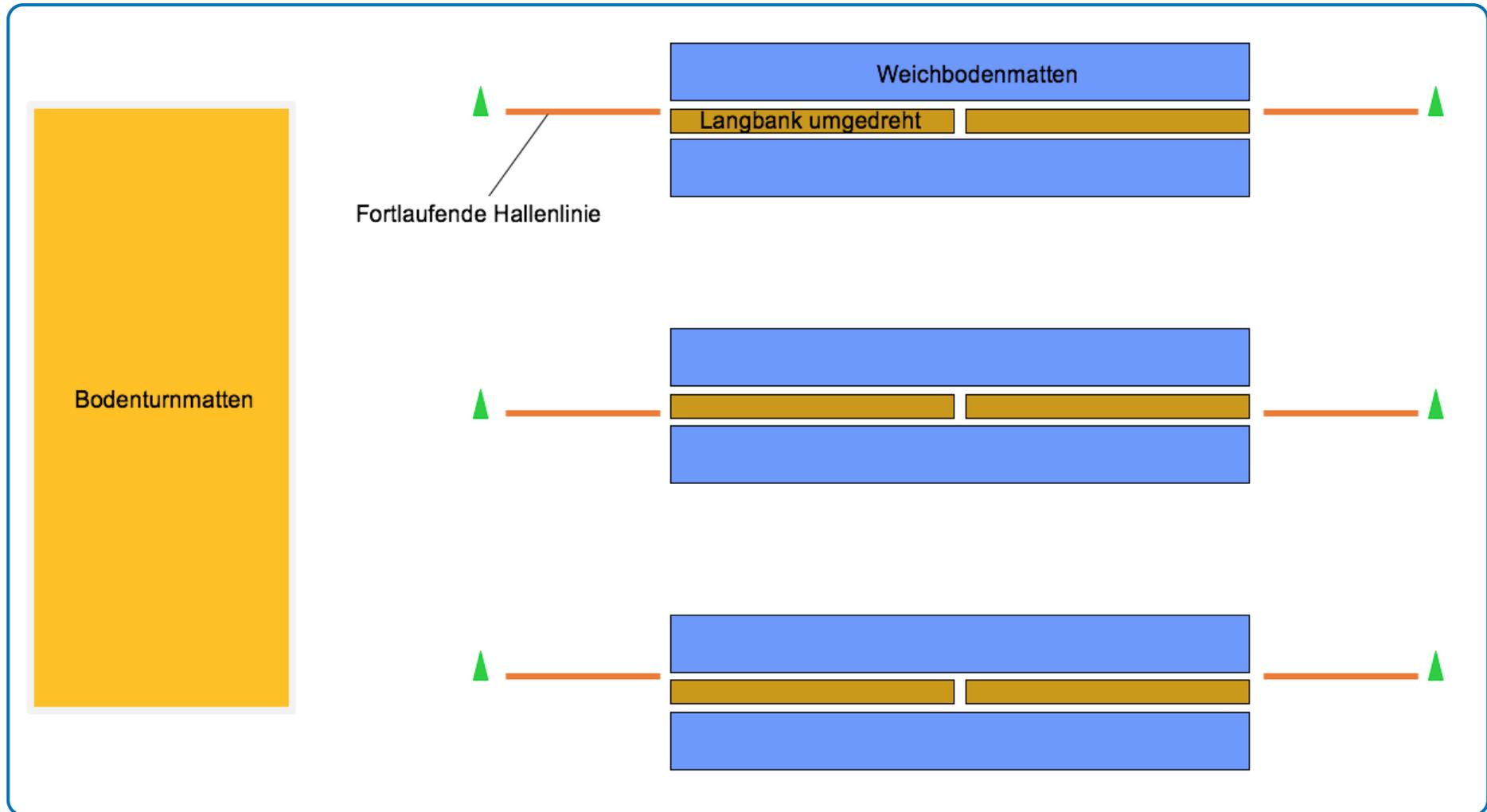


Verlaufsplan

Phase	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Einstieg	Begrüßung Erläuterung des Stundenziels	SuS kennen das Thema und Ziel der Stunde.	Begrüßung und Erläuterung des Stundenziels durch die Lehrkraft.	Halbkreis, sitzend
Aufwärmphase	Spannungs- und Gleichgewichtsübungen werden ausgeführt.	Verbesserung der Körperspannung und des Gleichgewichtssinnes.	Lehrerdemonstration Gleichgewichtsübungen 1-3 Spannungsübungen 1 u. 2 Lehreranweisung: "Guckt euch die Lehrerdemonstration an und macht mit."	Reihe auf Block Weichbodenmatten
Erarbeitungsphase	Übungen auf einer umgedrehten Bank werden ausgeführt.	SuS lernen verschiedene Arten kennen, um eine Bank zu überqueren und verbessern ihr Gleichgewicht.	Lehrerdemonstration <ul style="list-style-type: none"> Überqueren der Bank mit den Fußspitzen zuerst aufsetzend und Stand auf einem Bein Überqueren im Ballenstand Überqueren mit geschlossenen Augen seitliches Queren Drehungen Lehreranweisung "Guckt euch die Lehrerdemonstration an und macht die Übungen nach."	Reihen hinter den Bänken Bänke Weichbodenmatten Hütchen 
Präsentationsphase	Erarbeitung und Präsentation einer synchronen Gesamtgruppenkür.	Die SuS können eine kurze Kür auf der umgedrehten Bank synchron ausführen.	Lehrerdemonstration <ul style="list-style-type: none"> Synchronübung Lehreranweisung "Übt die verschiedenen Schritte der Synchronübung und lernt die Reihenfolge auswendig. Stellt euch gleichmäßig an beiden Seiten der Bänke auf. Auf ein Signal startet der jeweils vorderste Schüler, führt die Übung aus und stellt sich wieder an."	Reihen beiderseits hinter den Bänken Bänke Weichbodenmatten Hütchen 
Reflexion	Die SuS reflektieren die Unterrichtsstunde mit Blick auf dessen Alltagsbedeutung.	Die SuS verstehen, dass der Gleichgewichtssinn und die Körperspannung sehr wichtig sind.	Fragen der Lehrkraft "Mit welchen anderen Übungen kann die Balance noch verbessert werden?" "Inwieweit sind diese Übungen wichtig für den Alltag?"	Sitzkreis



Aufbauplan



Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
alle	Lynn Wolgast

Video

Nummer	Urheber
1	Florian Saal

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Florian Saal, Eric Liesenhoff, Cornelia Warkentin, Malaika Graw, Lynn Wolgast / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz