KÖRPERERFAHRUNGEN AN BALKEN UND BARREN

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Kira Bittner, Julia Eidt, Selina Kohlmann, Michael Schmitz, Yannik Velthaus

Übersicht

- **Unterrichtsidee und Ablauf**
  - Einführungsphase: Schüler-Lehrer-Demonstration
  - Durchführungsphase I- Stationsarbeit an einer Station
  - Zwischenreflexion an Station 2
  - Durchführungsphase II
  - Abschlussreflexion
- **Arbeitsmaterial**
  - Erfahrungskarte " Wahrnehmungsübungen an Barren und Schwebebalken" (1)
  - Station 1: Stützen und Schwingen (2)
  - Station 2: Balance am Balken (3)
  - Station 3: Wackelbrücke (4)
  - Station 4: Hangeln am Barren (5)
  - Station 5: Schweinchen auf der Mauer (6)
- **Videos**
  - Station 1: Stützen und Schwingen (1)
  - Station 2: Balance am Balken (2)
  - Station 3: Wackelbrücke (3)
  - Station 4: Hangeln am Barren (4)
  - Station 5: Schweinchen auf der Mauer (5)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee und Ablauf

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) haben die Aufgabe, eigene Körpererfahrungen an Balken und Barren aufzuspüren und sich bewusst zu machen.
Außerdem soll ein grundlegendes Verständnis für die körperliche Anpassungsfähigkeit aufgrund von Selbstbeobachtungsaufgaben in unterschiedlichen Bewegungssituationen geschaffen werden. Ausgewählte Erfahrungen können darüber hinaus auf das alltägliche Leben übertragen werden (Abschlussreflexion).
Um Wahrgenommenes verinnerlichen zu können, braucht es einen Austausch/Gespräche über das Erlebte.

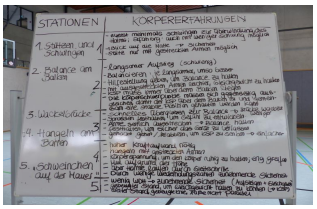
In unserer Doppelstunde finden Erfahrungsaustausche statt:

- mit der Stundeneinführung durch eine Schüler-Lehrer-Demo
- in der Zwischenreflektion an Station 2
- in der Abschlussreflexion an den Stationen 3-5

In den Reflexionen geht es darum,

- ein Verständnis für das Aufnehmen und Umsetzen der Wahrnehmungsaufgaben zu vermitteln (Schüler-Lehrer-Demonstration)

- persönliche Erfahrungen mit dem eigenen Körper anhand der festgehaltenen Informationen auf der "Erfahrungskarte" zu benennen ▶ 1



- Erfahrungswerte zu allen Wahrnehmungsaufgaben zusammenzufügen (Tafelbild) und ggf. auf Alltägliches zu übertragen.

Die *Doppelstunde* ist als möglicher Einstieg einer Unterrichtseinheit konzipiert. In dieser erhalten die SuS die Möglichkeit, an den folgenden *5 Stationen* verschiedene Eindrücke zum *Thema Körpererfahrung* zu gewinnen:

- Stützen und Schwingen (Station 1)
- Balance am Balken (Station 2)
- Wackelbrücke (Station 3)
- Hangeln am Barren (Station 4)
- Schweinchen auf der Mauer (Station 5)

Einführungsphase: Schüler- Lehrer- Demonstration

Die SuS werden in das Stundenthema eingeführt:

- Der Körper steht heute mit seinen Reaktionen in der Bewegung an den Geräten im Vordergrund. Das bedeutet, dass sich jeder auf seinen Körper konzentrieren soll. Wie reagieren die Muskeln? Was muss ich bewegungsmäßig tun, um die Bewegungsaufgabe gut zu erfüllen? Wann muss ich besonders aufpassen? Wann fühle ich mich gut oder schwach? Wann funktioniert etwas besser oder schlechter?
- D.h., die SuS erhalten die Aufgabe, sich ganz persönliche Körpererfahrungen an Balken und Barren bewusst zu machen.
- In einer Schüler-Lehrer-Demonstration bewältigen zwei Schüler eine Aufgabe am Barren (Station 1). Mit der anschließenden Lehrerbefragung der demonstrierenden Schüler und den Antworten der Demoschüler soll allen Teilnehmern deutlich werden, wie man Körpererfahrungen aufspüren kann und, dass sie persönlich unterschiedlich ausfallen können.

Kognitive Phase

Die kognitive Phase zeigt, wie sich Körpererfahrungen extrahieren lassen; welche Fragen helfen, Körpererfahrungen aufzuspüren.

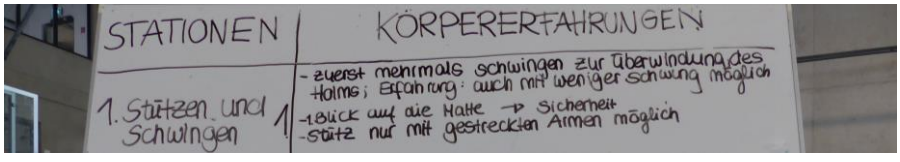
Lehrerfragen

„Wie musst Du die Bewegungen ausführen, damit Du ohne Probleme dynamisch den Barren überwinden kannst?"
Was musst Du tun, um schnell zu sein, und Deinen Partner abschlagen zu können?"

Schülerantworten/ Erfahrungen

- die Überquerung ist mit weniger Schwung möglich, wenn ich flacher über den Holm schwinge; außerdem bin ich dann schneller
- ich muss gut durchatmen, um den anstrengenden Durchgang mit minimiertem Kraftaufwand zu bewältigen
- es ist keine sichere Landung ohne Sicherungshand möglich, daher hält die linke Hand bei der Landung am Holm fest
- Sicherungshand dient ebenso als Schwunghand, um das Spiel zu gewinnen
- Blick auf die Matte, um Landepunkt zu avisieren, wodurch Sicherheit bei der Landung garantiert ist
- Stütz nur mit gestreckten Armen möglich
- es ist hohe Konzentration von mir gefragt, um alles hinzubekommen

Die einzelnen Erfahrungen werden an der Tafel festgehalten und dienen den SuS als Hilfestellung für die Reflexionen der weiteren Stationen.



Durchführungsphase I- Stationsarbeit an einer Station

Die SuS werden in fünf gleichgroße Gruppen aufgeteilt und erhalten pro Gruppe eine "Erfahrungskarte" ▶ 1, die der späteren Reflexion dient. Daraufhin begeben sie sich an jeweils eine der Stationen. Mithilfe der dort liegenden Stationskarten ist es möglich, die Aufgabe der jeweiligen Station innerhalb drei Minuten eigenständig durchzuführen.

Anschließend können sie mit Hilfe ihrer *Erfahrungskarte* die persönlichen Wahrnehmungen reflektieren und dokumentieren.

Station 1:

Stützen und Schwingen

Aus dem Stütz über den rechten Barrenholm schwingen. Nach der Landung Laufen die SuS zur gegenüberliegenden Seite und wiederholen den Vorgang so lange, bis einer der beiden Schüler den anderen eingeholt hat.

▶ 1

Station 2:

Balance am Balken

Die SuS balancieren auf dem Balken aufeinander zu und entwickeln verschiedene Variationen, um aneinander vorbeizukommen, ohne herunterzufallen. Sie können die nebenstehenden Bänke nutzen, um weitere Überquerungsmöglichkeiten zu entwickeln. Diese können sie anschließend auf dem Balken ausprobieren.

▶ 2

Station 3:

Wackelbrücke

Die SuS bewegen sich mit verschiedenen Variationen über das Hindernis. Sie versuchen, dabei so wenig Hilfestellung wie möglich in Anspruch zu nehmen.

▶ 3

Station 4:

Hangeln am Barren

Bei dieser Übung werden beide Holme des Barrens auf höchster Stufe befestigt. Die SuS hangeln zu Beginn an den Händen aufeinander zu und versuchen aneinander vorbeizukommen ohne herunterzufallen. In einem zweiten Schritt bekommen die SuS die Möglichkeit verschiedene Variationen zu entwickeln, um diese Aufgabe zu bewältigen.

▶ 4

Station 5:

Schweinchen auf der Mauer

Bei dieser Übung steht eine Person zentral auf dem Balken, die anderen SuS verteilen sich gegenüber auf den beiden Längsseiten. Die Aufgabe besteht darin sich den Ball über den Balken hinweg zu zuwerfen. Hierbei darf der Ball nicht über Kopfhöhe der Person, die auf dem Balken steht, geworfen werden. Es erfolgt ein Wechsel mit der Person, die den Ball geworfen hat, sobald die Person auf dem Balken den Ball berührt.

▶ 5

Zwischenreflexion an Station 2

Erste Erfahrungen werden *exemplarisch der Station 2 „Balance am Balken“* gesammelt und ggf. kurz besprochen/interpretiert/erklärt. Hierbei handelt es sich um eine zeitlich knappe Reflexion, um den SuS eine weitere Hilfestellung zur Beobachtung der Körpererfahrungen an den weiteren Stationen zu geben.

Folgende Erfahrungen konnten die SuS am Balken sammeln:

- Aufstieg schwierig, daher langsam auf das Gerät steigen
- Balancieren: je langsamer, umso besser/sicherer
- Hilfestellungen geben, um die Balance zu halten
- Mit ausgestreckten Armen leichter das Gleichgewicht zu halten
- Körperschwerpunkt muss immer über dem Balken liegen
- Bei Partnerübungen müssen sich die Körperschwerpunkte gegenseitig ausgleichen, damit der Körperschwerpunkt über dem Balken liegt und somit gemeinsam eine stabile Position gehalten werden kann

Durchführungsphase II

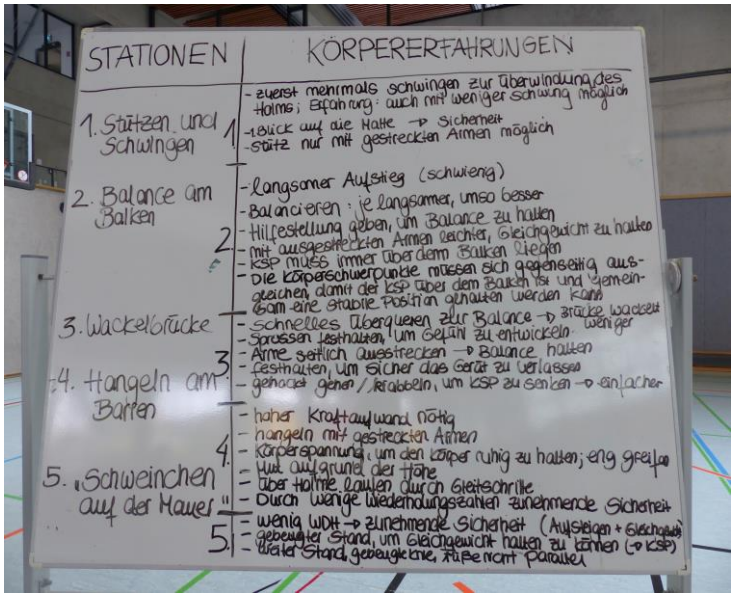
Weiterführung der Stationsarbeit

Unter dem Eindruck der Zwischenreflexion setzen die SuS ihre Stationsarbeit fort. Konzentriert sammeln die SuS weitere persönliche Bewegungs- und Körpererfahrungen.

Abschlussreflexion

Nach den Stationsdurchgängen werden die *gesammelten Erfahrungen der restlichen drei Station* zusammengetragen und bei Bedarf besprochen. Mit zusätzlichen Lehrer-/Schülerfragen/Kommentaren wird versucht, die Erfahrungswerte noch spezifischer zu beschreiben oder detaillierter bzw. deutlicher zu benennen, z.B.:

- Worin bestand die besondere Schwierigkeit bei der …Bewegung? Wie musstest du darauf reagieren?
- Worauf musstest du dich am meisten konzentrieren? Und warum?
- Wie hast du deinen Körper an die Schwierigkeiten… angepasst? Wie hast du es gemacht?
- Welche Erfahrung kannst du auf deinen Alltag transferieren?
- Warum ist das Vertrauen auf den eigenen Körper sehr wichtig?



An Station 3 „Wackelbrücke“ konnten die nachfolgenden Erfahrungen gesammelt werden:

- schnelles Überqueren der Brücke, da sie dadurch weniger wackelt
- Sprossen festhalten, um ein Gefühl zu entwickeln
- Arme seitlich ausstrecken, um Balance zu halten
- Beim Abstieg festhalten, um sicher das Gerät zu verlassen
- Zur Vereinfachung gehockt gehen beziehungsweise krabbeln, um den Körperschwerpunkt zu senken

Station 4 „Hangeln am Barren“ diente zur Herausarbeitung der Punkte:

- hoher Kraftaufwand nötig
- hangeln mit gestreckten Armen
- Körperspannung, um den Körper ruhig zu halten, eng greifen
- Aufgrund der Höhe ist Mut erforderlich
- Durch Gleitschritte ist das Überlaufen der Holme möglich
- Trotz weniger Wiederholungszahlen zunehmende Sicherheit

An Station 5 „Schweinchen auf der Mauer“ konnten folgende Erfahrungen hervorgebracht werden:

- wenige Wiederholung, trotzdem zunehmende Sicherheit beim Aufsteigen und Halten des Gleichgewichts auf dem Balken
- gebeugter Stand erleichtert das Halten des Gleichgewichts (tiefer Körperschwerpunkt)
- sicherer Stand auch durch einen weiten Stand der Beine, gebeugte Knie und nicht parallele Füße möglich

Am Ende der Reflektion wird den SuS auch durch ein *Experiment* verdeutlicht, dass der Körper anpassungsfähig ist und dass man sich auf seine eigene Wahrnehmung verlassen kann. Ist man sich seiner Bewegung bewusst, so ist es möglich, auch ungewöhnliche Herausforderungen anzunehmen.
Zur Verdeutlichung der Anpassungsfähigkeit demonstrieren zwei Schüler einen immer sicherer werdenden Gang über die Barrenholme - auch mit geschlossenen Augen.

Erfahrungskarte „Wahrnehmungsübungen an Barren und Schwebebalken“

1

Station	Körpererfahrungen
Station 1 **"Stützen und Schwingen"**	
Station 2 **„ Balance am Balken“**	
Station 3 **„ Wackelbrücke“**	
Station 4 **„ Hangeln am Barren“**	
Station 5 **„Schweinchen auf der Mauer“**	

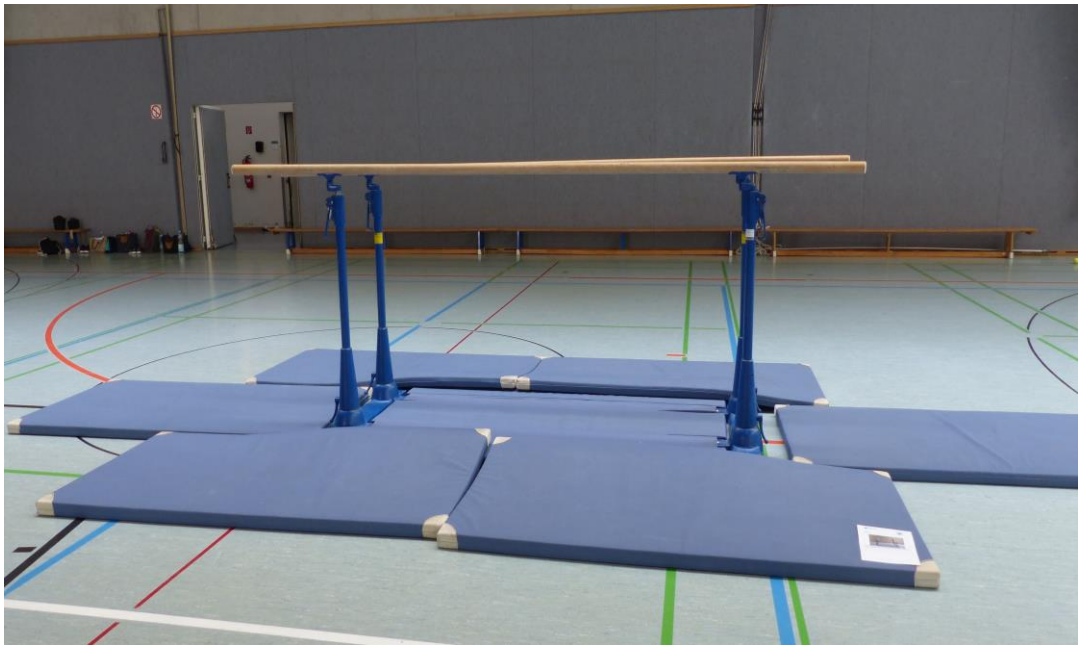
Station 1: Stützen und Schwingen 2

Bewegungsaufgabe

Geht in den Stütz und schwingt über euren rechten Barrenholm.

Landet und lauft zu eurer gegenüberliegenden Seite.

Wiederholt den Vorgang, so lange bis ihr einander eingeholt habt.



Beobachtungsaufgaben

**„Wie musst du die Bewegungen ausführen,
damit Du ohne Probleme dynamisch den Barren
überschwingen kannst?"**

"Was musst du tun, um schnell zu sein

und Deinen Partner einholen zu können?"

Station 2: Balance am Balken 3

Bewegungsaufgabe

Balanciert aufeinander zu und entwickelt verschiedene Variationen, um aneinander vorbeizukommen, ohne herunterzufallen.
Nutzt die nebenstehenden Bänke, um weitere Möglichkeit der Überquerung zu testen.

Beobachtungsaufgabe

„Wie musst ihr eure Bewegungen aneinander anpassen,

damit ihr ohne Probleme aneinander vorbeikommt?"

" Wie gleicht ihr Unzulänglichkeiten aus?"

Station 3: Die Wackelbrücke 4

Bewegungsaufgabe

Stellt euch zu Beginn auf einen kleinen Kasten und bewegt euch über die auf dem Kopf liegende Bank und probiert in jedem Durchgang neue Variationen aus.
Versucht während dem Überqueren des Hindernisses so wenig Hilfe wie möglich in Anspruch zu nehmen.

Beobachtungsaufgabe

"Welche Möglichkeiten hast du, das Wackeln auszugleichen?"

"Wie schnell bist du in der Lage, neue Varianten sicher zu zeigen?"

Station 4: Hangeln am Barren 5

Bewegungsaufgabe

Haltet euch an dem Barren fest und startet gegenüber voneinander. Versucht euch entgegen zu hangeln und entwickelt Variationen um aneinander vorbei zu kommen, ohne, dass ihr herunterfallt.

Beobachtungsaufgabe

"Wieviel Kraft kannst du aufbringen, um mit welcher Variante am Partner vorbei zu kommen?"

"Wir groß dürfen die "Schritte" mit den Beinen und Händen sein?"

"Welche Variante ist am kraftsparendsten?"

Station 5: Schweinchen auf dem Balken 6

Bewegungsaufgabe

Eine Person steht auf dem Balken und die anderen Personen positionieren sich auf den Längsseiten vor den Weichbodenmatten.
Die Personen, die auf dem Boden stehen, werfen sich den Ball zu und die Person auf dem Balken versucht diesen zu fangen oder zu berühren.
Wenn die Person auf dem Balken den Ball berührt, wird die Position mit der Prson, die den Ball geworfen hat, getauscht.

Beobachtungsaufgabe

" Wie gelingt es dir, den Ball zu sehen, zu fangen oder zu berühren und dich gleichzeitig auf dem Balken zu halten?"

"Wie stellst du dein Gleichgewicht her?"

"Wie stehst du auf dem Balken?"

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Bittner, Kira; Eidt, Julia; Kohlmann, Selina; Schmitz, Michael; Velthaus, Yannik

Video

Nummer	Urheber
1-5	Bittner, Kira; Eidt, Julia; Kohlmann, Selina; Schmitz, Michael; Velthaus, Yannik

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Bittner, Kira; Eidt, Julia; Kohlmann, Selina; Schmitz, Michael; Velthaus, Yannik / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz