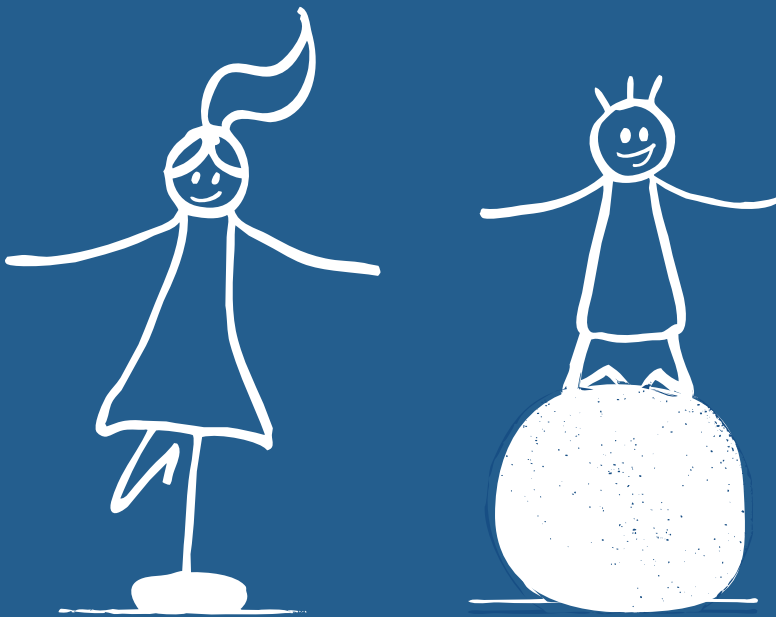




Bewegungskompetenz

Balancieren



Die Kinder entwickeln die Fähigkeit den Körper im Gleichgewicht zu halten oder während bzw. nach einer Bewegung wieder schnell ökonomisch das Gleichgewicht herstellen zu können. Das Gleichgewicht nimmt eine wichtige Rolle bei der Sturzprävention ein, in dem die Kinder bzw. Menschen ökonomisch und sicher in unvorhersehbaren Situationen handeln.

Hinsichtlich des Gleichgewichts entwickeln die Kinder die Kompetenz, die Signale über die Raumlage des Körpers bei motorischen Handlungen, Richtungs- und Beschleunigungsveränderungen zu verarbeiten und bewältigen spielerische und abwechslungsreiche Gleichgewichtsaufgaben.

Balancieren im Sport:

Cheerleading, Eislaufen, Skifahren, Slacklinen, Taekwondo...

1 Stufe
1/3

Ziel

Es werden unterschiedliche Arten des Körpergleichgewichts geschult, die sich zwischen statischem und dynamischem Gleichgewicht unterscheiden. Die Kinder entwickeln die Fähigkeit das Körpergleichgewicht auf niedrigeren stabilen Geräten bei Bewegungen ohne Ortsveränderung (Standgleichgewicht) und bei Bewegungen mit Ortsveränderung (Balanciergleichgewicht) zu halten bzw. wiederherstellen zu können.

Material: Bordsteinkante, Linien



Video-QR

Übung 1

Gehen auf der Bordsteinkante vorwärts-rückwärts



Knotenpunkte

- » Fuß vor Fuß setzen
- » Arme zum Ausbalancieren seitlich ausstrecken
- » Rumpfspannung aufbauen „Bauchnabel einziehen“



Video-QR

Übung 2

Standwaage auf der Bordsteinkante



Knotenpunkte

- » Blick nach vorne
- » Gleichgewicht finden
- » Oberkörper nach vorne neigen
- » Ein Bein in die Waagrechte bringen
- » Arme seitlich zum Ausbalancieren ausstrecken

Notiz

1 Stufe
1/3

Spielerischer Ansatz

*Im Freien alle Anreize zum Balancieren nützen*

Baumscheiben, Baumstämme, Gehwege mit Steinplatten, Bürgersteigkante
Dabei zwischen rückwärts - vorwärts - seitwärts balancieren wechseln

*In der Turnhalle*

Bodenmarkierungen/Linien in verschiedenen Tempi nachgehen
Variation: Schattenlauf hinter einem Partner

*Sandschlange*

Langes Tau in verschiedenen Formen entlang balancieren

*Freeze*

Alle Kinder laufen kreuz und quer durch den Raum / begrenztes Spielfeld. Bei Musikstopp Position auf einem Bein suchen und stabilisieren.

2 Stufe
2/3

Ziel

Die Kinder entwickeln die Fähigkeit, auf höheren stabilen Geräten ihr Gleichgewicht bei Bewegungen mit Ortsveränderung (Balanciergewicht) und bei Drehbewegungen um die Körperachse aufrechterhalten bzw. wiederherstellen zu können. Ein Wechsel zwischen vorwärts-rückwärts-seitwärts wird hier angestrebt. Erschwert wird diese Übung durch das Ausschalten von Sinnen, wie Balancieren mit geschlossenen Augen.

Material: Balken (verschiedene Breiten), Langbank, Bälle



Video-QR

Übung 1
Gehen am Balken



Knotenpunkte

- » Fuß vor Fuß setzen
- » Mit den Armen ausbalancieren
- » Blick nach vorne
- » Rumpfspannung aufbauen
- » Rückwärts wie vorwärts
- » Stabile Körperhaltung



Video-QR

Übung 2
Gehen am Balken mit geschlossenen Augen



Knotenpunkte

- » Übung wie oben
- » Ausschalten des visuellen Aspektes

Notiz

2 Stufe
/3

Spielerischer Ansatz

Auf der Langbank gehen

Mit der breiten Seite beginnen, danach die Langbank umdrehen und auf der schmalen Seite balancieren. Vielseitigkeit ausbilden durch Variation von seitwärts, rückwärts, mit Drehung, auf Zehenspitzen, mit geschlossenen Augen oder beispielsweise auf unterschiedlichen Höhen

Kreuzende Wege

Die Kinder suchen auf der Langbankkante den Platz zutauschen, ohne herunterzufallen.

Hahnenkampf

Zwei Kinder stehen sich auf der Langbankkante frontal gegenüber und halten die Handflächen gegeneinander. Wer kann das andere Kind durch leichte Stoßbewegungen aus dem Gleichgewicht, d.h. zum Verlassen der Langbank, bringen?

Balltransport

Von einem Bankende zum anderen mit einem Partner/ einer Partnerin den eingeklemmten Ball transportieren; Bauch zu Bauch; Rücken zu Rücken; Kopf zu Kopf

3 Stufe
3/3

Ziel

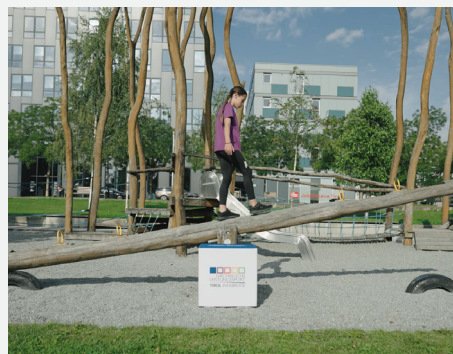
Die Kinder entwickeln die Fähigkeit, ihr Körpergleichgewicht auf instabilen Geräten z.B. Wippe bei unterschiedlichen Bewegungsformen (vorwärts, rückwärts, Drehung etc.) aufrechtzuerhalten.

Material: Wippe (Kinderspielplatz), instabile Unterlagen, Langbank, Pezziball, Pedalo



Video-QR

Übung 1
Gehen über die Wippe vorwärts - rückwärts



Knotenpunkte

- » Fuß vor Fuß setzen
- » Arme zum Ausbalancieren seitlich ausstrecken
- » Gleichgewicht halten (Rumpfspannung)
- » Wippe ausbalancieren / im Gleichgewicht halten



Video-QR

Übung 2
Gehen über die Wippe mit 1/2 Drehung



Knotenpunkte

- » Fuß vor Fuß setzen
- » Arme zum Ausbalancieren
- » Gleichgewicht halten
- » Wippe ausbalancieren / im Gleichgewicht halten
- » 1/2 Drehung in der waagerechten Position

Notiz

3 Stufe
3/3

Spielerischer Ansatz

*Wippende Bank*

Eine Langbank wird mit der breiten Seite so auf ein Kastenoberteil gelegt, dass eine Wippe entsteht. Die Langbankenden werden mit Matten unterlegt. Durch langsames Überqueren neigt sich die Wippe von der einen auf die andere Seite.

- 2 Kinder versuchen, die Wippe ins Gleichgewicht zu bringen
- Das Gleichgewicht soll mit geschlossenen Augen gefunden werden
- Gelingt ein Platzwechsel (Wege kreuzen) in der Schwebelage, ohne das Gleichgewicht zu verlieren?
- Steigerung: über die Wippe gehen und einen Ball während der Fortbewegung hochwerfen oder auf den Boden prellen

*Schlappseil*

Zwischen zwei Reckpfosten wird ein Schlappseil oder Tau befestigt. Das Kind sucht verschiedene Bewegungsmöglichkeiten auf dem Schlappseil. (Einbeinstand, Kauerstellung usw.)

*Balance Parcours*

Aus verschiedenen Elementen wie Slacklines, große Medizinbälle, Pedalos, Reckstangen, Leiter, Matten etc. einen Balance Parcours aufbauen, der überwunden werden muss.

Alles geschafft?

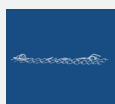
... weiter geht's mit zahlreichen Übungen & tollen Spielen in den folgenden Handreichungen oder auf www.meinkindimsport.at!



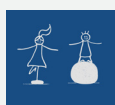
LAUFEN



SPRINGEN



SCHWIMMEN



BALANCIEREN



GLEITEN & FAHREN



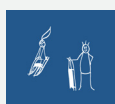
WERFEN & FANGEN



ROLLEN & STÜTZEN



KLETTERN & HANGELN



GLEITEN & FAHREN WINTER



stay tuned ... Bewegungs-ABC 2.0 folgt in Kürze!