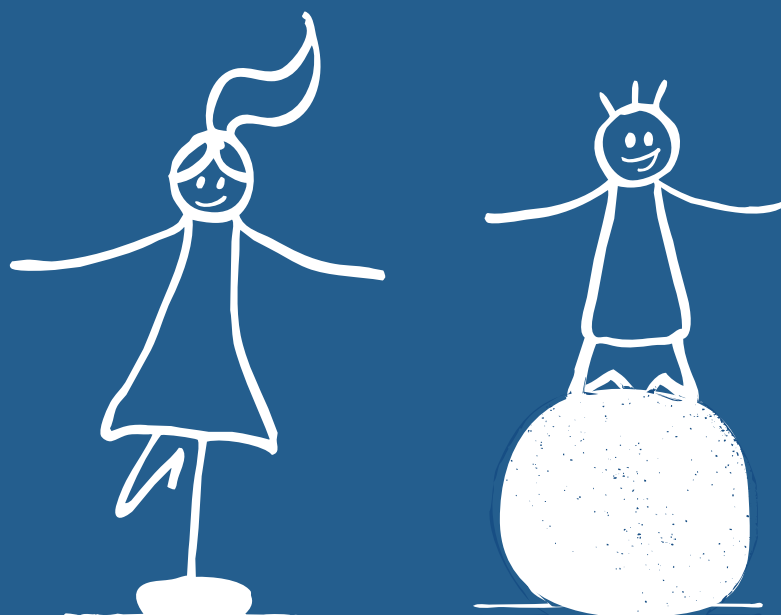


Bewegungskompetenz

## Balancieren



Die allgemeinen Ziele in der vertiefenden Ausbildung in der Bewegungskompetenz Balancieren sind das Kennenlernen des Pedalos sowie verschiedene Übungen auf Wackelbrettern, um Bewegungserfahrungen und -wahrnehmung auf instabilen Untergründen zu sammeln.

Es folgen der Stand sowie die Kniebeuge am Pezziball. Am Ende dieser Kompetenz werden die Basics des Slacklinens erklärt.

### **Balancieren im Sport:**

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

Stufe  
**4/6**

## **Pedalo fahren**



### Übung 1 **Doppelpedalo (Pedalo classic)**



#### **Knotenpunkte**

- » Gewicht gleichmäßig rechts-links verteilen
- » Oberkörper leicht nach vorne neigen
- » Körperspannung halten
- » Arme nach vorne strecken
- » Rhythmische Tretfrequenz



### Übung 2 **Schmales Pedalo (Pedalo sport)**



#### **Knotenpunkte**

- » Gewicht gleichmäßig rechts-links verteilen
- » Oberkörper leicht nach vorne neigen
- » Körperspannung halten
- » Arme nach vorne strecken
- » Rhythmische Tretfrequenz

#### **Hinweis:**

- » Beginn: eine Umdrehung nach vorne / eine zurück
- » Einfacher: Doppelpedalo (4 Räder)
- » Schwieriger: schmales Pedalo (2 Räder)

#### **Variationen:**

- » Mit geschlossenen Augen fahren
- » Ball seitlich prellen
- » Tischtennisball mit Tischtennisschläger dippen
- » Beine überkreuzt
- » Theraband am Kasten/Sprossenwand befestigen und das Band um die Hüfte legen: treten gegen den Widerstand, mit Zug langsam zurückrollen

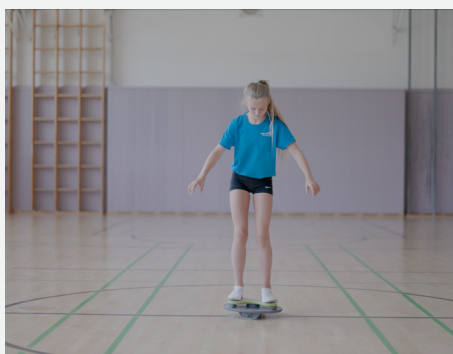
Stufe  
**4/6**

## Wackelbrett



Video-QR

### Übung 1 **Stehen**



#### **Knotenpunkte**

- » Ca. schulterbreiter Stand am Brett bzw. einbeiniger Stand
- » Knie leicht gebeugt
- » Arme seitlich zum Ausgleichen oder locker hängen lassen

#### **Hinweis:**

- » Einfacher: Partner steht frontal gegenüber und unterstützt
- » Blick zur Sprossenwand mit Festhaltungsmöglichkeit
- » Matte unterlegen zum langsameren Rollen

#### **Variationen:**

- » Ball zuwerfen und fangen
- » Ball vor dem Körper dribbeln
- » Jonglieren



Video-QR

### Übung 2 **Pendeln**



#### **Knotenpunkte**

- » Brett kontrolliert rechts – links pendeln
- » Brett darf auf der Seite / vorne nicht den Boden berühren

#### **Variation:**

- » Pendeln und gleichzeitig tief-hoch gehen

Stufe  
**4/6**

## Einbeinstand - Übungen



Video-QR

### Übung 1 **Einbeinstand**



#### **Knotenpunkte**

- » Standbein leicht gebeugt
- » Standbein in der Achse halten
- » Knie hinter Zehenspitzen positionieren
- » Arme seitlich zum Ausgleichen

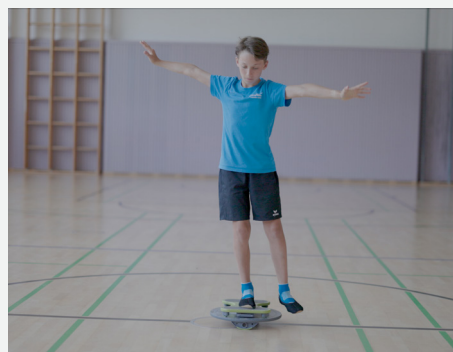
#### **Variationen:**

- » Im Einbeinstand Zahlen von eins bis zehn mit dem Fuß in die Luft malen
- » Einfach: Stabiler Untergrund
- » Schwieriger: Augen schließen, instabiler Untergrund, Arme einstützen



Video-QR

### Übung 2 **Schwebestand am Wackelbrett**



#### **Knotenpunkte**

- » Einbeinstand am Wackelbrett, Standbein leicht beugen
- » Arme seitlich zum Ausbalancieren

Stufe  
**4**/**6**

## Einbeinstand - Übungen



Video-QR

### Übung 3 **Einbeinige Sprünge**



#### **Knotenpunkte**

- » Auf einer Linie im Einbeinstand stabilisieren
- » Stabile Oberkörperposition
- » Einbeiniger Absprung um 90°/180°
- » Landung stabilisieren

#### **Hinweis:**

- » In beide Richtungen und mit beiden Beinen springen

#### **Variationen:**

- » Einbeinige Sprünge im Weichboden: eine Weichbodenmatte mit einbeinigen Sprüngen überqueren

#### **Notiz**

Stufe  
**4**/<sub>6</sub>

## ***Spielerischer Ansatz***

### **# Ordnung machen**

Die Klasse / Gruppe in ca. 8er Teams einteilen. Jedes Team bekommt eine Langbank, welche gegenüber aufgestellt werden. Die Kinder stellen sich in beliebiger Reihenfolge auf der Bank auf. Auf Kommando (z.B. nach Größe, Alter...) versuchen die Kinder sich auf der Bank richtig aufzustellen. Dabei dürfen sie sich gegenseitig festhalten. Kein/e Mitspieler/in darf die Bank verlassen, verliert ein Kind das Gleichgewicht oder berührt den Boden, muss es am hinteren Ende der Bank wieder starten und seinen richtigen Platz finden. Gewonnen hat die Gruppe, die zuerst die richtige Ordnung hergestellt hat.

Variation: Langbank umdrehen, ohne festhalten

### **# Balance Slalom**

Mit mehreren Medizinbällen/Wackelkissen/Wackelbrettern einen Slalom legen und diesen überqueren. Dabei vor-, rück- und seitwärts variieren.

### **# Pantomime**

Zwei Kinder stehen sich auf je einem Wackelbrett im Einbeinstand gegenüber. Ein Kind zeigt eine Bewegung vor, die das andere Kind nachmachen muss. Einbeinstand mit verschiedenen Armbewegungen, Standwaage, mit den Händen das Wackelbrett berühren etc.



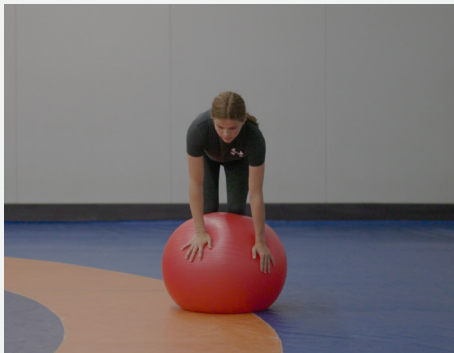
5 Stufe  
5/6

## Pezziball



Video-QR

### Übung 1 Stand am Pezziball



#### Hinweis:

- » Einfacher: Helfer stabilisiert zusätzlich den Ball

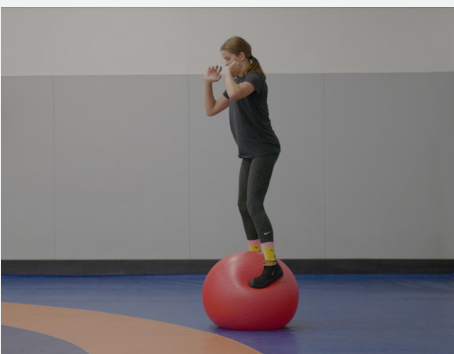
#### Knotenpunkte

- » Pezziball in der Mitte eines Weichbodens positionieren
- » Vierfüßlerstand am Pezziball einnehmen
- » Ball leicht vorrollen und gleichzeitig ein Bein neben die Hand aufstellen
- » Zweites Bein neben die zweite Hand stellen
- » Eine Hand lösen
- » Position stabilisieren
- » Zweite Hand lösen
- » Oberkörper aufrichten



Video-QR

### Übung 2 Kniebeuge am Pezziball



#### Knotenpunkte

- » Pezziball in der Mitte eines Weichbodens positionieren
- » Aufstehen wie bei Stand am Pezziball beschrieben
- » Ausgangsstellung - mindestens hüftbreiter Stand
- » Körpergewicht über die ganze Fußsohle verteilen
- » Zehenspitzen leicht nach außen
- » Oberkörper gerade
- » Gesäß nach hinten schieben (= Einleitung der Abwärtsbewegung)

6 Stufe  
6/6

### **Slackline**

Slacklines macht Spaß, ist abwechslungsreich und verbessert gleichzeitig das Gleichgewicht sowie die Konzentrationsfähigkeit.



Video-QR

#### Übung 1 **Aufstehen**



#### **Knotenpunkte**

- » Ein Bein auf die Slackline setzen
- » Zweites Bein nah an der Slackline am Boden
- » Blick nach vorne
- » Kräftiger Abdruck nach oben (vom Bein das auf der Slackline ist)
- » Arme ziehen mit
- » Körperspannung



Video-QR

#### Übung 2 **Grundposition**



#### **Knotenpunkte**

- » Aufrechte Körperhaltung
- » Knie leicht gebeugt
- » Fuß gerade auf der Slackline aufsetzen
- » Anderes Bein zum Ausbalancieren nützen
- » Arme über Schulterhöhe
- » Blick nach vorne

#### **Hinweis:**

- » beide Seiten üben
- » Standposition auf einem Bein für 5-10 Sekunden halten
- » Hilfestellung durch Halten an der Hand. Helfende Person muss mit der Ausgleichsbewegung mitgehen

#### **Variationen:**

- » Einfacher: zweites Kind in die Mitte der Slackline setzen, um die Slackline zu stabilisieren
- » Schwieriger: Arme vor dem Bauch / hinter dem Rücken verschränken, über Kopf halten etc.



Stufe  
**6/6**

## Slackline



Video-QR

### Übung 3 **Erste Schritte**



#### **Knotenpunkte**

- » Vorfuß berührt zuerst die Slackline
- » Ganzen Fuß aufsetzen
- » Körperschwerpunkt auf den vorderen Fuß verlagern
- » Hinteren Fuß auf die Zehenspitzen stellen und dann von der Slackline lösen
- » Blick nach vorne
- » Arme seitlich zum Stabilisieren halten

#### **Variationen:**

- » Rückwärts gehen
- » Längere Slackline



Video-QR

### Übung 4 **Querstand**



#### **Knotenpunkte**

- » Standposition mindestens hüftbreit
- » Beide Füße zeigen in dieselbe Richtung
- » Deutlich in die Knie gehen
- » Hüfte und Schultern nach vorne ausdrehen

Stufe  
**6**/6

**Slackline**



Video-QR

Übung 5  
**Bouncen quer**



**Knotenpunkte**

- » Querstand auf der Slackline
- » Knie gebeugt (leichte Hockeposition)
- » Vorsichtig zu wippen beginnen
- » Körperspannung

**Notiz**

## 6 Stufe 6/6

### Slackline - weitere Übungen

**Wie kann es weiter gehen?**  
**Es folgt nun noch ein kurzer Ausblick ...**

#### Übung 6 Weitere Übungen

##### **Bouncen**

- » Vorderes Bein gerade, hinteres Bein in leicht abgedrehter Position auf die Slackline stellen
- » Vorsichtig zu wippen beginnen
- » Bouncen verstärken

##### **Buttbounce**

- » Abgedrehte Sitzposition auf der Slackline
- » Blick und Schultern sind zum Endpunkt ausgereicht
- » Nach unten und oben wippen
- » Schwung kommt aus den Armen
- » Energie kommt aus der Slackline, nicht aus den Beinen.
- » Slackline straff ca. 1m über dem Boden spannen

##### **Aufspringen**

- » Parallel zur Slackline Anlauf nehmen
- » Über den vorderen Fuß abspringen
- » Mit dem hinteren Fuß zuerst auf der Line aufsetzen
- » Die Füße in der Landung quer auf die Slackline aufsetzen
- » Schwung mit den Knien abfedern

##### **Trampolin**

- » Frontaler Anlauf auf die Slackline
- » Aufsprung und beidbeinige Landung auf der Slackline
- » Sprung in eine Weichbodenmatte

##### **Springen**

- » Standposition ca. 2m von einem Fixierpunkt entfernt
- » Mit dem vorderen Fuß gerade, mit dem hinteren in leicht abgedrehter Position stehen
- » Slackline nach unten drücken
- » Körperspannung halten
- » Leicht nach vorne in Richtung Endpunkt der Slackline springen
- » Gut abfedern

6 Stufe  
6/6

## ***Spielerischer Ansatz***

### # **Quizmaster**

Zweierrgruppen bilden. Ein/e Schüler/in versucht auf der Slackline zu balancieren, der/die Andere stellt einfache Fragen als Ablenkung

### # **King of the Line**

Zwei SchülerInnen stehen auf derselben Slackline. Derjenige, der es länger schafft auf der Slackline zubleiben, erhält einen Punkt. 5 Versuche.

Variation: der/die Sieger/in bleibt auf der Slackline und kämpft gegen den/die Nächste/n

### # **Duell**

Zwei SchülerInnen stehen auf derselben Slackline. Beide halten ein Seilende und versuchen sich gegenseitig hinunterzuziehen. Wer gewinnt, bekommt einen Punkt. 5 Versuche.

### # **Gruppenmarathon**

Die Gruppe/Klasse in zwei Teams aufteilen. Die Summe der balancierten Meter aller Teammitglieder wird zusammengezählt. Diejenige Gruppe, die mehr Meter „erbalanciert“, hat gewonnen.

Variation: rückwärts

### # **Pass Spiel**

Mehrere Slacklines aufbauen. Auf jeder Slackline steht ein/e Schüler/in. Ziel des Spieles ist es, dass jeder einmal den Ball bekommt, ohne dass ein/e Spieler/in die Slackline verlässt.

Einfacher: nur während dem Ballkontakt muss man auf der Slackline stehen

### # **Die Zeit läuft**

Ein/e Schüler/in versucht so lange wie möglich auf der Slackline zu bleiben, egal ob stehend oder gehend. Der/die andere Schüler/in stoppt die Zeit. Wer schafft es am längsten auf der Slackline zu bleiben?

### # **Ball fangen**

Ein/e Schüler/in steht auf der Slackline und versucht den Ball zu fangen, den ihm ein anderes Kind vom Boden aus zu wirft. Danach den Ball wieder zurückwerfen.

Variation: beide SchülerInnen stehen auf derselben oder auf unterschiedlichen Slacklines und versuchen den Ball hin und her zu werfen.

### # **Zielsprung**

Eine Matte neben die Slackline legen und darauf einen Zielpunkt vorgeben (z.B. mit Klebeband markieren). Nun versuchen die SchülerInnen von der Slackline aus auf die Markierung zu springen.