

BEWEGUNGS-ABC

Stufe 1

Bewegungskompetenz

Balancieren



AUFWÄRMEN

Schattenlauf

Material

Zeit

Jedes Kind hat einen Partner (Ein Partner Vorläufer, einer "Schatten").
Man darf nur auf den vorhandenen Linien und Bodenmarkierungen gehen
(Variation: Laufen).
Nach der Hälfte der Zeit wird gewechselt.

Hallenboden
mit Linien

8-10 Minuten

ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Gehen auf der Bordsteinkante vorwärts-rückwärts

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Fuß vor Fuß setzen
- Arme zum Ausbalancieren seitlich ausstrecken
- Rumpfspannung aufbauen "Bauchnabel einziehen"



Bordstein-
kante,
Langbank
(normal), Linien

5-10 Minuten

Standwaage auf der Bordsteinkante

Material

Zeit

Knotenpunkte:

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



Bordstein-
kante,
Langbank
(normal), Linien

5-10 Minuten

FESTIGEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Verschiedene Übungen

Material

Zeit

- Gehen vorwärts und rückwärts auf Zehenspitzen
- Gehen in verschiedenen Tempi
- Standwaage mit Partner (gleichzeitig, Arme festhalten)
- Gehen als Storch (Ein Bein zum Knie ziehen)

Bordstein-
kante,
Langbank
(normal), Linien

8-10 Minuten

AUSKLANG

Freeze

Material

Zeit

Alle Kinder laufen kreuz und quer durch den Raum/Spielfeld mit Musik.
Bei Musikstopp Position auf einem Bein einnehmen (Auf Linie oder Langbank)
und stabilisieren.

Langbank
(normal),
Linien, Musik

5-10 Minuten

MEINKIND
IMSPORT



BEWEGUNGS-ABC

Stufe 2

Bewegungskompetenz

Balancieren



AUFWÄRMEN

Kreuzende Wege

Material

Zeit

Kinder auf mehrere Langbänke verteilen und von einem Ende der Langbank zum anderen kommen durch Platz tauschen.
Möglichst ohne herunterzufallen

Langbänke 8-10 Minuten

ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Gehen am Balken

Material

Zeit

Knotenpunkte:

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



Balken
(verschiedene Breiten),
Langbank 5-10 Minuten

Gehen am Balken mit geschlossenen Augen

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Übung wie oben
- Ausschalten des visuellen Aspektes



Balken
(verschiedene Breiten),
Langbank 5-10 Minuten

FESTIGEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Verschiedene Übungen

Material

Zeit

- Vorwärts und rückwärts hintereinander (auch mit 1/2 Drehung in der Mitte)
- seitwärts gehen
- auf Zehenspitzen gehen
- rückwärts gehen mit geschlossenen Augen
- unterschiedliche Höhen der Balken

Balken
(verschiedene Breiten),
Langbank 8-10 Minuten

AUSKLANG

Balltransport

Material

Zeit

Von einem Bankende zum anderen mit einem Partnerden eingeklemmten Ball transportieren (Bauch zu Bauch; Rücken zu Rücken; Kopf zu Kopf)

Balken,
Langbank,
Bälle 5-10 Minuten

BEWEGUNGS-ABC

Stufe 3

Bewegungskompetenz

Balancieren



AUFWÄRMEN

Musikstopp

Material

Zeit

Mit Hütchen das Spielfeld eingrenzen.
Solange die Musik läuft, laufen die Kinder quer durch das Spielfeld. Bei Musikstopp verharren die Kinder in der momentanen Stellung und versuchen diese Position zu halten.

Hütchen
Musik

8-10 Minuten

ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

GEHEN ÜBER DIE WIPPE VORWÄRTS - RÜCKWÄRTS

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Fuß vor Fuß setzen (zuerst vorwärts, dann rückwärts & seitwärts)
- Arme zum Ausbalancieren seitlich ausstrecken
- Gleichgewicht halten (Rumpfspannung)
- Wippe ausbalancieren / im Gleichgewicht halten



Wippe
(Kastenober-
teil
2 Langbänke
Matten)

5-10 Minuten

GEHEN ÜBER DIE WIPPE MIT 1/2 DREHUNG

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Fuß vor Fuß setzen
- Arme zum Ausbalancieren seitlich ausstrecken
- Gleichgewicht halten
- Wippe ausbalancieren / im Gleichgewicht halten
- 1/2 Drehung in der waagerechten Position
- Vorwärts beginnen, danach auch rückwärts starten



Wippe
(Kastenober-
teil
2 Langbänke
Matten)

5-10 Minuten

FESTIGEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Verschiedene Übungen

Material

Zeit

- zwei Kinder wippen gemeinsam (ein Kind steht rechts - ein Kind links)
- zwei Kinder gehen auf der Langbank aufeinander zu und wieder auseinander
- versuchen synchron auf einem Bein zu balancieren
- die beiden Kinder versuchen den Platz auf der Langbank zu tauschen

pro Paar 1
Wippe
(Kastenober-
teil
2 Langbänke
Matten)

5-10 Minuten

AUSKLANG

Balanceparcour

Material

Zeit

aus den bestehenden Geräten einen Balanceparcour bauen.

- vorwärts durchgehen
- rückwärts durchgehen
- locker traben
- Paarweise: ein Kind schließt die Augen und lässt sich von seinem Partner guiden

Kastenober-
teile
Langbänke
Matten
Seile
Reckstange...

8-10 Minuten

BEWEGUNGS-ABC

Stufe 4

Bewegungskompetenz

Balancieren



AUFWÄRMEN

Balance Slalom

Material

Zeit

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

Medizinbälle,
Wackelkissen/
Wackelbretter 5-10 Minuten

ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Stehen und Pendeln am Wackelbrett

Material

Zeit

Knotenpunkte

- Ca. schulterbreiter Stand am Brett bzw. einbeiniger Stand
- Knie leicht gebeugt
- Arme seitlich zum Ausgleichen oder locker hängen lassen
- Brett kontrolliert rechts – links pendeln



Wackelbretter 10 Minuten

Einbeinstand

Material

Zeit

Knotenpunkte

- Standbein leicht gebeugt
- Standbein in der Achse halten
- Knie hinter Zehenspitzen positionieren
- Arme seitlich zum Ausgleichen
- Schwieriger: Augen schließen, instabiler Untergrund, Arme einstützen



5-10 Minuten

FESTIGEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Einbeinige Sprünge

Material

Zeit

Knotenpunkte

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



10 Minuten

AUSKLANG

Pantomime

Material

Zeit

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.

Wackelbretter 10 Minuten

BEWEGUNGS-ABC

Stufe 5

Bewegungskompetenz

Balancieren



AUFWÄRMEN

Ordnung machen

Material

Zeit

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

Langbänke

10 Minuten

ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Stand am Pezziball

Material

Zeit

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



Pezzibälle

10 Minuten

Kniebeuge am Pezziball

Material

Zeit

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)



Pezzibälle

10-15 Minuten

MEINKIND
IMSPORT

BEWEGUNGS-ABC

Stufe 6

Bewegungskompetenz

Balancieren



AUFWÄRMEN

Quizmaster

Material

Zeit

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

Slackline

5-10 Minuten

ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Slackline Aufstehen

Material

Zeit

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



Slackline

10 Minuten

Slackline Gehen

Material

Zeit

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



Slackline

10 Minuten

AUSKLANG

Pass Spiel

Material

Zeit

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

Slacklines,
Bälle

10 Minuten