

# Balancieren

Aufgabe zum Balancieren:

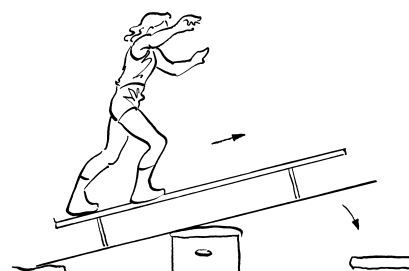
Die Schülerinnen und Schüler gestalten in Gruppen eine Zirkusnummer von 2 bis 3 Minuten Dauer zum Thema «Balancieren».

Methodische Hinweise:

Mehrere Balancierstationen werden aufgestellt. Jede Gruppe probiert alle aus und entscheidet sich dann für eine, die mit Ideen der Gruppe erweitert wird. Anschliessend erarbeitet jede Gruppe eine Zirkusnummer an der gewählten Station. Zusatzmaterialien wie Jongliertücher und -bälle, Reifen, chinesische Teller etc. erweitern die Bewegungsmöglichkeiten. Zirkusmusik (z.B. Kumbalawe) und Kostüme unterstützen die Vorführung.

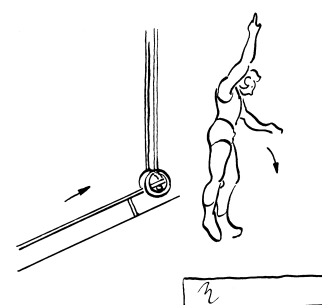
**Wippende Bank:** Eine Langbank wird mit ihrer Sitzfläche so auf ein Kastenoberteil gelegt, dass eine Wippe entsteht. Die Langbankenden werden mit Matten unterlegt. Durch langsames Überqueren neigt sich die Wippe von der einen auf die andere Seite.

- Zwei Kinder versuchen die Wippe ins Gleichgewicht zu bringen.
- Gelingt ein Platzwechsel (Wege kreuzen) in der Schwebelage, ohne das Gleichgewicht zu verlieren?
- Die Wippe wird erschwert, indem unter das Kastenoberteil ein Kastenelement gestellt wird.
- Wer kann über die Wippe gehen und einen Ball fortlaufend hochwerfen oder auf den Boden prellen?



**Schwankende Rampe:** Ein Ende der Langbank wird mit der Breitseite nach oben an den schulterhohen Ringen fixiert (Trapez oder Gymnastikstab verwenden). Das andere Ende liegt am Boden.

- Vorsichtig vorwärts, dann auch rückwärts die Rampe hochsteigen und am Ende auf die darunter liegende Matte springen.
- Vor dem Aufsteigen 5-mal um die eigene Achse drehen.
- Mit einem Medizinball auf dem Kopf hinaufgehen.
- Auf allen Vieren, vor- und rückwärts hochsteigen.
- Mit Partnerhilfe blind aufsteigen und nachher auf die Matte springen.
- Die Rampe allein und blind hochsteigen, sich an den Seilen halten und auch blind niederspringen.



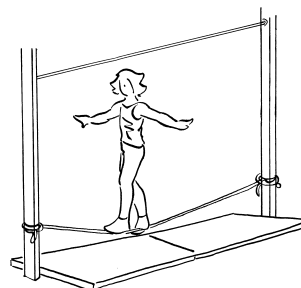
**Walzen-Brett (Rola-Rola):** Die Kinder versuchen auf einem ca. 40 cm langen Kanalisationsrohr zu gehen. Als Gleichgewichtshilfe dient die Partnerin, die Sprossenwand oder ein Barren.

- Barfuss balancieren.
- Zu zweit auf einem Rohr gehen.
- Ein Brett auf das Rohr legen und mit Hilfe der Sprossenwand im Gleichgewicht bleiben.
- Wer kann auf dem Balancierbrett frei stehen und sogar Zusatzaufgaben ausführen?



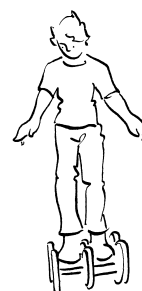
Schlappseil: Zwischen zwei Reckpfosten wird ein Schlappseil oder Tau befestigt. Die Kinder suchen auf dem Schlappseil verschiedene Bewegungsmöglichkeiten.

- Einbeinstand, Kauerstellung, blind usw.
- Als Erleichterung das Tau auf den Boden legen.
- Über eine kniehohe Reckstange gehen.



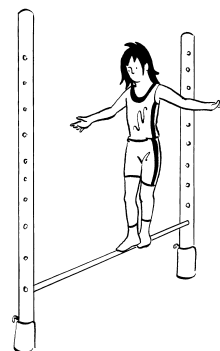
Pedalo: Auf dem Zweierpedalo (6 Räder) oder dem schwierigeren Einerpedalo (3 Räder) mit Stützhilfe einer Partnerin vorwärts und rückwärts fahren.

- Wer kann zusätzlich einen Stab balancieren oder «chinesische Teller» kreisen lassen?



Reckstange: Unter die Reckstange werden Matten gelegt. Wer kann sich aus dem Stütz zum Sitz auf der Stange drehen (Hilfe: Klammergriff an den Oberarmen)?

- Wer kann aus dem Sitz auf der Stange aufstehen?
- Zwei Kinder sind vis à vis im Stütz. Welches Paar kann die Plätze tauschen, ohne den Boden oder die Reckpfosten zu berühren?
- Wer kann über die Stange balancieren?
- Die Kinder finden weitere herausfordernde Bewegungsaufgaben.



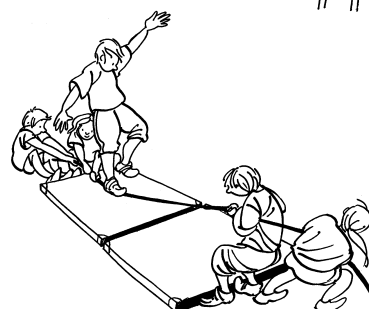
Stelzen: Verschiedene Raumwege gehen: Vorwärts, rückwärts, mit Drehungen, den Bodenlinien entlang usw.

- Innerhalb eines kleinen Raumes möglichst ruhig stehen (z. B. einem Reifen).
- Sich synchron mit dem Partner bewegen oder ihm folgen.



Abschluss mit der ganzen Klasse:

Seiltanz – aber wie: Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt, die sich an einem Tau festhalten, als würden sie ein Seilziehen veranstalten. Zwischen den beiden Teams liegt ein Weichboden. Jetzt spannen alle das Seil straff. Abwechslungsweise stellt sich ein Mitglied jedes Teams im Bereich des Weichbodens auf das von den beiden Teams gespannte Seil und balanciert mit Hilfe eines Partners darüber. Wer schafft eine Seilüberquerung ohne Partnerhilfe?



Lernkontrolle: siehe [www.qims.ch](http://www.qims.ch), Test L/6.SJ/C1 (Balancieren)

Quelle: Baumberger, J. Müller, U. & Lienert, S. (2005). Basistests. Horgen: bm-sportverlag.ch.