

Training koordinativer Fähigkeiten

Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeines über Gleichgewicht	2
2. Übungen mit und ohne Einsatz von Geräten.....	5
Gleichgewicht auf Reck und Barren.....	5
Gleichgewichtsparcours	7
Gleichgewichtszirkel	10
2.3 Balancieren von Gegenständen	14
2.4 Balancierübungen – Stationenbetrieb	15
2.5 Entwicklung der Gleichgewichtsfähigkeit mit dem Pezziball	17
3. Abbildungsverzeichnis	24
4. Quellenangabe	26

1. Allgemeines über Gleichgewicht

Unbestritten ist, dass der Mensch grundlegende Kapazitäten zum Erhalt oder Wiederherstellen des Körpergleichgewichts besitzt. Allerdings wird zu Recht angezweifelt, dass alle Gleichgewichtsbewegungen auf der gleichen Grundfähigkeit basieren. Auch sind die geringen korrelativen Beziehungen zwischen verschiedenen Gleichgewichtsansforderungen teilweise durch Untersuchungen belegt bzw. deren Vielfalt und Mehrdimensionalität durch viele Beispiele belegt (Hirtz & Hotz & Ludwig 2002, 59). Unter dem Gesichtspunkt der erforderlichen Einfachheit und hochschuldidaktischen Umsetzbarkeit im Hinblick auf die Schulung eines möglichst breiten Spektrums wird auf die Systematik des Gleichgewichts von Hirtz (2000, 55), wie in Abb. 1 dargestellt, zugegriffen.

Abb. 1: des gleich- wichts. (2000, Die enden mit Vielzahl Beispiele genann- Arten Gleich- wichts der methodischen Grundsatzformel konfrontiert. Unter anderen auch mit Beispielen zum Balanciergeleichgewicht.	Stand- gleichgewicht	Balancier- gleichgewicht	Dreh- gleichgewicht	Flug- gleichgewicht	Arten Körper- ge- Hirtz 55) Studier- werden einer an len zu oben ten des ge- nach
	beidbeinig, einbeinig	auf stabiler Unterlage	um die Längsachse	während kürzerer	
	auf stabiler Unterlage	auf begrenzter Unterlage	um die Breitenachse	oder	
	auf begrenzter Unterlage	auf labiler Unterlage	um die Tiefenachse	länger- dauernder	
	auf labiler Unterlage	mit Richtungs- und Geschwindigkeits- änderung	um verschiedene Achsen	(stützloser) Flugphasen	
	nach äußeren Störungen	auf „körperverbundenen“ Geräten			

Programmvariation: Viele Übungen gleicher Anforderungsstruktur werden vorgestellt und in weiter Folge die Schwierigkeit zu erhöht:

Balancieren über

- Bank am Boden
- Kastenteile
- Balken
- Reckstange zwischen zwei Matten
- Schräg gestellte Bank
- Bank auf Sprungbrett(ern)
- Bank auf Tau
- Bank auf Turnstäben
- Bank auf Bank als Wippe
- Bank auf Weichboden

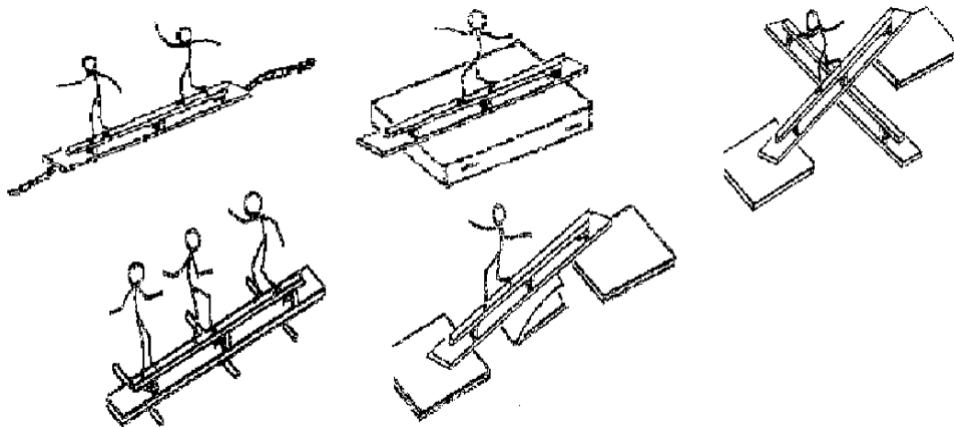


Abb. 2: Balancierübungen auf labiler Unterlage (Kosel 1994, 40)

Schwierigkeitserhöhung gelingt modifiziert nach Durlach (1997, 147) durch folgende Maßnahmen:

- Viel Kontaktfläche zu weniger
- Horizontal zu stetig schräger gestelltem Untergrund
- Von festem zu nachgebendem Untergrund
- Von immobilem zu mobilem Untergrund
- Steigerung der Entfernung zu Boden

Ausführungs- und Bedingungsvariation: verändert werden:

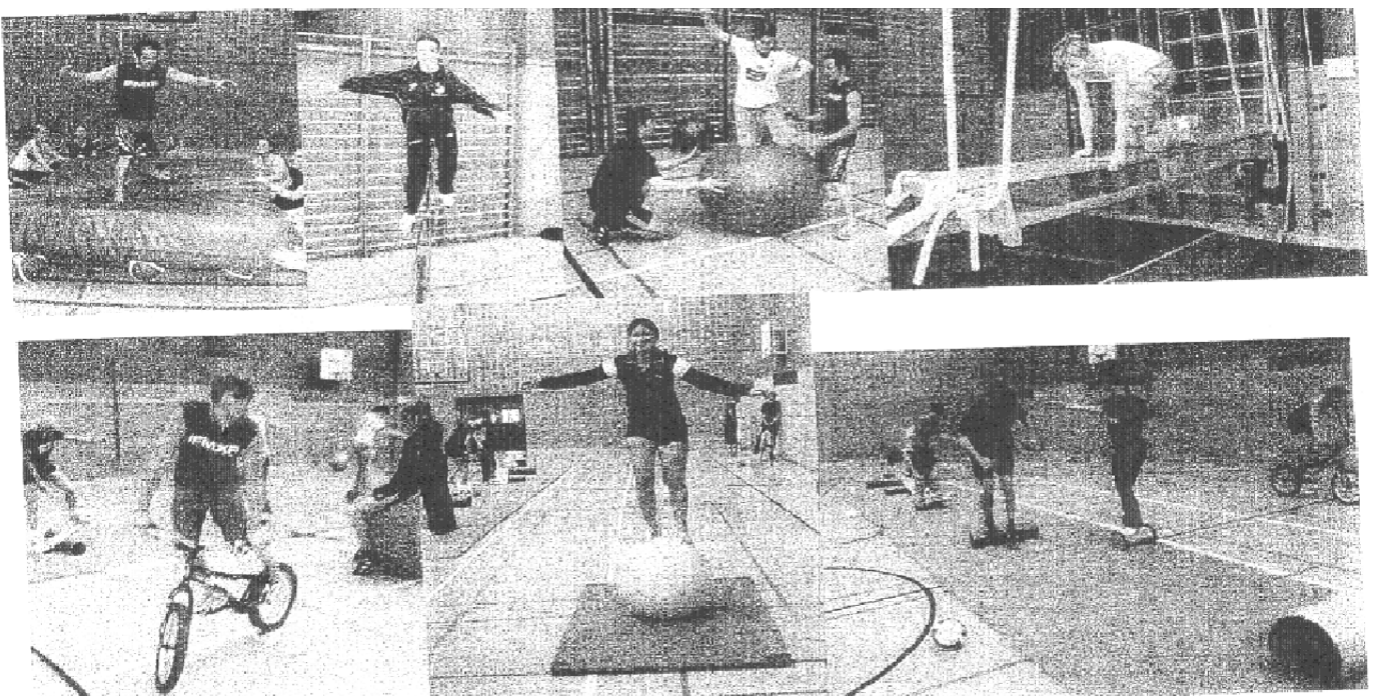
- Bewegungsrichtung
(aufrecht, auf allen Vieren, vorlings, rücklings, vorwärts, rückwärts, seitwärts, ...)
- Zusatzanweisungen
(Arme: verschränkt, herabhängend, in Vorhalte, Seithalte und Hochhalte, Spreizgang, Fersengang, Ballengang, ...)
- Verwendung von (zusätzlichen) Handgeräten
(Luftballon, Hohlkugeln, Jonglierbälle, Reifen, Stäbe, Seile, Bänder, ...)
- Zusatzaufgaben während des Übens
Ball zuwerfen/fangen, Arme in Kreuzkoordination / Passgang mitschwingen. Auf und ab bewegen der Arme vor, neben und hinter dem Körper – gleich und gegengleich.

Zusatzgeräte hochwerfen und fangen auf unterschiedlichste Arten – Jonglieren, durch Reifen steigen, ...

Üben bei geänderten Bedingungen:

- Geschwindigkeitsänderungen
- Partnerübungen
- Entfernungen, Abstände und Zielvorgaben
- Störeinflüsse
- Ungewohnte optische Informationsanforderungen
Beobachtungsperspektive, Beleuchtung, Dribbelschirm, geschlossene Augen, ...
- Ungewohnte akustische Informationsanforderungen
Klatschen, Kopfhörer, ungewohnter Lärm, ...
- Ungewohnte taktile Informationsanforderungen
Barfuss, Socken, Schuhe, ...
- Ungewohnte kinästhetische Informationsanforderungen
Unterschiedliche Krafteinsätze bei konstanter Präzision: Große und kleine Schritte, wie ein Zwerg/Riese, Ente/Storch, Elefant/Panther bewegen, ...
- Ungewohnte vestibuläre Informationsanforderungen
Störende Vestibularinformation: übertriebenes zur Seite Drehen des Kopfes, Kinn auf die Brust drücken, Kopf in den Nacken nehmen, ...

In weiteren Einheiten werden die oben dargestellten Prinzipien der Variation für alle weiteren Arten des Körpergleichgewichts, sowie alle weiteren fundamentalen koordinativen Fähigkeiten ebenfalls exemplarisch vorgestellt. Es besteht die folgende Aufgabenstellung dann darin, selbst Maßnahmen zur Programmvariation und/oder Ausführungs- und Bedingungsvariation zu überlegen und kurz zu präsentieren. In einem zweiten Schritt muss man reflektieren wie die SchülerInnen in der so gefundenen Koordinationsschulung unterstützt werden. Natürlich unter Warnung des Sicherheitsaspektes.



2. Übungen mit und ohne Einsatz von Geräten

2.1 Gleichgewicht auf Reck und Barren

- **Pädagogische Perspektive:**
Grundlagen zum Bewegungshandeln
- **Zielbereich:**
Stabilisieren der koordinativen Fähigkeiten
- **Thema:**
Gleichgewicht
- **Methode:**
Gleichgewicht auf Reck und Barren
- **Planungsfeld**
Balancieren auf stabilen Unterlagen
- **Pädagogische Intention:**
Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung, sicher balancieren lernen, Ängste abbauen und die eigenen Grenzen überdenken lernen
- **Fotos / Abbildungen**

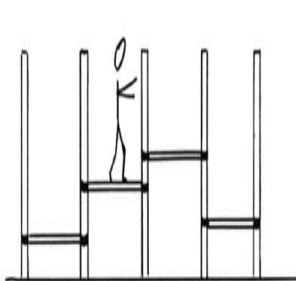


Abb. 4: Seiltänzer



Abb. 5: Gummiseilschaft

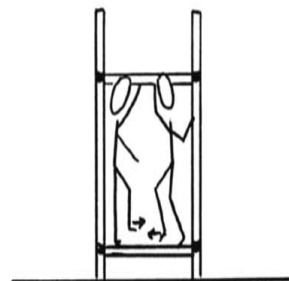


Abb. 6: Platztausch

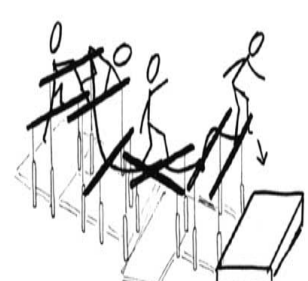


Abb. 7: Klettergarten

- **Übungen, Beispiele:**

Seiltänzer

Schüler/in balanciert mit und ohne Partnerhilfe über die Reckstangen und versucht dabei das Gleichgewicht zu halten. Partner/in kann die/den übende/n Schüler/in sowohl sichern als auch leicht aus dem Gleichgewicht bringen

Ausführungsvariation:

- Bewegungsrichtung
(aufrecht, auf allen Vieren, vorlings, rücklings, vorwärts, rückwärts, seitwärts, ...)
- Zusatzanweisungen

(Arme: verschränkt, herabhängend, in Vorhalte, Seithalte und Hochhalte, Spreizgang, Fersengang, Ballengang, ...)

- Verwendung von (zusätzlichen) Handgeräten
(Luftballon, Hohlkugeln, Jonglierbälle, Reifen, Stäbe, Seile, Bänder, ...)
- Zusatzaufgaben während des Übens
Ball zuwerfen/fangen, Arme in Kreuzkoordination / Passgang mitschwingen. Auf und ab bewegen der Arme vor, neben und hinter dem Körper – gleich und gegengleich. Zusatzgeräte hochwerfen und fangen auf unterschiedlichste Arten – Jonglieren, durch Reifen steigen, ...

Gummiseilschaft

SchülerInnen halten sich mit genügend Abstand am Gummiseil/Zauberschnur und überklettern die Reckstangen, vorderen Schüler/in folgend.

Ausführungsvariation:

- Bewegungsrichtung
(aufrecht, auf allen Vieren, vorlings, rücklings, vorwärts, rückwärts, seitwärts, ...)
- Zusatzaufgaben während des Übens
Ball zuwerfen/fangen, spannen und entspannen des Seils, Seil zwischen Beine klemmen und trotzdem die Reckstangen überklettern

Doppeldeck-Platztauschen

Jeder der beiden SchülerInnen stehen auf der unteren Reckstange und halten sich an der oberen Stange fest. Beide sollen die Plätze tauschen, ohne den Boden zu berühren. Ohne Bodenberührung sollen die beiden ihre Plätze tauschen, dabei nur eine Hand und beide Füße benutzen, nur eine Hand und einen Fuß benutzen, nur beide Hände benutzen.

Ausführungsvariation:

- Bei Platztausch:
- Nur eine Hand und beide Füße benutzen/ nur eine Hand und einen Fuß benutzen/ nur beide Hände benutzen/ Beine müssen gegenseitig um den Körper geschlungen werden / nur Füße benutzen
- Verwendung von (zusätzlichen) Handgeräten
(Luftballon, Reifen, Stäbe, Seile, Bänder, ...)

Klettergarten

SchülerInnen balancieren auf den Holmen des Stufenbarrens und Parallelbarrens, SchülerInnen suchen Kletterwege und Kriechwege.

Ausführungsvariation:

- Bewegungsrichtung
(aufrecht, auf allen Vieren, vorlings, rücklings, vorwärts, rückwärts, seitwärts, ...)
- Zusatzanweisungen
(Bsp: SchülerInnen dürfen nur 1 Hand zum Klettern benutzen od. müssen Luftballon/ Ball/ Reifen mittransportieren usw.)

Bedingungsvariation

Üben bei geänderten Bedingungen:

- Geschwindigkeitsänderungen
- Partnerübungen: Bsp: SchülerInnen müssen sich gegenseitig unterstützen/sichern; od. sie müssen sich die Hände reichen usw.
- Störeinflüsse
- Ungewohnte akustische Informationsanforderungen
Klatschen, Kopfhörer, ungewohnter Lärm, ...
- Ungewohnte taktile Informationsanforderungen
Barfuss, Socken, Schuhe, ...
- Ungewohnte kinästhetische Informationsanforderungen
Unterschiedliche Krafteinsätze bei konstanter Präzision: Große und kleine Schritte, wie ein Zwerg/Riese, Ente/Storch, Elefant/Panther bewegen, ...
- Ungewohnte vestibuläre Informationsanforderungen
Störende Vestibularinformation: übertriebenes zur Seite Drehen des Kopfes, Kinn auf die Brust drücken, Kopf in den Nacken nehmen, ...

2.2 Gleichgewichtsparcours

- **Pädagogische Perspektive:**
Grundlagen zum Bewegungshandeln
- **Zielbereich:**
Stabilisieren der koordinativen Fähigkeiten
- **Thema:**
Gleichgewicht
- **Methode:**
Gleichgewichtsparcours / Programmvariation
- **Planungsfeld**
Gleichgewicht auf beweglichen Unterlagen halten
- **Pädagogische Intention:**
Ausbildung und Weiterentwicklung koordinativer Grundlagen, Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit, Bewegungssicherheit und Selbstvertrauen gewinnen

- **Aufgabenstellung**

Vor dem Aufbau und der Durchführung dieses Gleichgewichtsparcours wird ein Gleichgewichtstest durchgeführt, z.B. einbeiniges Schwebestehen auf einer umgedrehten Langbank. Alle SchülerInnen starten gemeinsam auf das Signal der/des Lehrers/in. Lehrer zählt laut die Sekunden mit, sodass die SchülerInnen das individuelle Ergebnis kennen. Am Ende der Stunde wird dieser Test wiederholt und die SchülerInnen können für sich einen Leistungsvergleich anstellen. In der gesamten Turnhalle werden Gleichgewichtsstationen so aneinander gereiht, dass ein Rundlauf möglich ist, ohne jemals den Boden zu berühren. Kommt jemand aus dem Gleichgewicht und steigt auf den Boden, so können Zusatzstationen zur Verbesserung konditioneller Fähigkeiten angeboten werden (z.B. Sit ups, Liegestütz, ...). Nach einer vorgegebenen Wiederholungszahl wird der Parcours fortgesetzt.

Der Stationenbetrieb/die Programmvariation soll in Partnerarbeit ausgeführt werden!

Station 1

Langbankwippe (zwei Bänke überkreuzen mit den Sitzflächen nach unten)

Zwei SchülerInnen versuchen das Gleichgewicht auf der Langbankwippe zu halten, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren. Vorsicht: Der/die Schüler/in der/die mehr wiegt von den beiden muss zuerst auf die Wippe steigen!

Ausführungsvariation:

- Die SchülerInnen können auf der Langbankwippe: stehen, sitzen, hocken, knien (um Gleichgewicht zu halten)
- Zusatzanweisungen
(Arme: verschränkt, herabhängend, in Vorhalte, Seithalte und Hochhalte, ...)
- Verwendung von (zusätzlichen) Handgeräten
(Luftballon, Hohlbälle, Jonglierbälle, Reifen, Stäbe, Seile, Bänder, Medizinbälle ...)
- Zusatzaufgaben während des Übens
Ball zuwerfen/fangen, Arme in Kreuzkoordination. Auf und ab bewegen der Arme vor, neben und hinter dem Körper – gleich und gegengleich.
Zusatzgeräte verwenden: Bsp: SchülerInnen halten einen Medizinball bei der Gleichgewichtshaltung/werfen sich gegenseitig Reifen od. Bälle zu/beginnen zu jonglieren usw.)

Station 2

Schwebebalken auf den Boden gelegt

SchülerInnen überqueren den Schwebebalken, ohne den Boden zu berühren

Ausführungsvariation:

- Bewegungsrichtung
(aufrecht, auf allen Vieren, vorlings, rücklings, vorwärts, rückwärts, seitwärts, ...)
- Zusatzanweisungen
(Arme: verschränkt, herabhängend, in Vorhalte, Seithalte und Hochhalte, Spreizgang, Fersengang, Ballengang, ...)
- Verwendung von (zusätzlichen) Handgeräten

(Luftballon, Hohlbälle, Jonglierbälle, Reifen, Stäbe, Seile, Bänder, ...)

- Zusatzaufgaben während des Übens

Ball zuwerfen/fangen, Arme in Kreuzkoordination / Passgang mitschwingen. Auf und ab bewegen der Arme vor, neben und hinter dem Körper – gleich und gegengleich. Zusatzgeräte verwenden: Bsp: SchülerInnen werfen sich gegenseitig Bälle, Ringe zu/beginnen zu jonglieren

Station 3

Reckstange auf eine Matte gelegt

SchülerInnen sollen die Reckstange überqueren, ohne die Matte zu berühren

Ausführungsvariation: siehe Station 2

!Der/die jeweilige Partner/in soll bei Schwierigkeiten unterstützen!

Station 4

Stufenbarren: SchülerInnen sollen auf niederem Holm balancieren

Ausführungsvariation: siehe Seite 5...Klettergarten

Station 5

Langbank zwischen zwei Kästen hängen

SchülerInnen sollen Langbank überqueren

Ausführungsvariation: siehe Station 2

Station 6

SchülerInnen sollen auf schräg gestellter Sprossenleiter gehen

Ausführungsvariation: siehe Station 2

Station 7

Ziehtau zwischen Sprossenwand und Reck doppelt spannen: SchülerInnen gehen auf dem unteren Tau, sie halten sich fest am oberen Teil des Taus

Ausführungsvariation:

- Bewegungsrichtung
(vorwärts, rückwärts, seitwärts, ...)
Der/die jeweilige Partner/in soll unterstützen!

Station 8

Reck mit zwei Querstangen: SchülerInnen gehen auf der unteren, sie halten sich fest an der oberen Stange

Ausführungsvariation: siehe Station 7

Station 9

Langbank an niederen Schaukelringen mit Sprungseil befestigen

SchülerInnen sollen Langbank überqueren ohne den Boden zu berühren

Ausführungsvariation: siehe Station 2

Station 10

Taue mit Seil verbinden zum Querklettern

SchülerInnen sollen die Taue bzw. das Seil überqueren, ohne den Boden zu berühren

Ausführungsvariation: siehe Station 2

Bedingungsvariation: siehe Seite 6



2.2.1 Gleichgewichtszirkel

(Bildungs- und Lehraufgabe siehe 2.2)

Der Gleichgewichtszirkel soll in Partnerarbeit ausgeführt werden!

Station 1: Langbankwippe

Langbankwippe (zwei Bänke überkreuzen mit den Sitzflächen nach unten)

Zwei SchülerInnen versuchen das Gleichgewicht auf der Langbankwippe zu halten, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren. Vorsicht: Der/die Schüler/in der/die mehr wiegt von den beiden muss zuerst auf die Wippe steigen!

Ausführungsvariation:

- Die SchülerInnen können auf der Langbankwippe: stehen, sitzen, hocken, knien (um Gleichgewicht zu halten)
- Zusatzanweisungen
(Arme: verschränkt, herabhängend, in Vorhalte, Seithalte und Hochhalte, ...)
- Verwendung von (zusätzlichen) Handgeräten
(Luftballon, Hohlbälle, Jonglierbälle, Reifen, Stäbe, Seile, Bänder, Medizinbälle ...)
- Zusatzaufgaben während des Übens

Ball zuwerfen/fangen, Arme in Kreuzkoordination. Auf und ab bewegen der Arme vor, neben und hinter dem Körper – gleich und gegengleich.

Zusatzgeräte verwenden: Bsp: SchülerInnen halten einen Medizinball bei der Gleichgewichtshaltung/werfen sich gegenseitig Reifen od. Bälle zu/beginnen zu jonglieren usw.)

Station 2: Physioball (Petziball)

Auf den Ball sitzen, knien, liegen (auf dem Bauch, Rücken)

(Weiter Übungen mit dem Pezziball finden Sie ab Seite 15.)

Ausführungsvariation:

- Zusatzanweisungen
(Arme: verschränkt, herabhängend, in Vorhalte, Seithalte und Hochhalte, Füße: verschränkt, weggespreizt, angewinkelt, ...)
- Verwendung von (zusätzlichen) Handgeräten
(Luftballon, Hohlball, Jonglierbälle, Bänder, ...)
- Zusatzaufgaben während des Übens
Ball zuwerfen/fangen, Arme in Kreuzkoordination / Passgang mitschwingen. Auf und ab bewegen der Arme vor, neben und hinter dem Körper – gleich und gegengleich. Zusatzgeräte hochwerfen und fangen auf unterschiedlichste Arten – Jonglieren, ...

Station 3: Schwebebalken

Auf dem Schwebebalken wird Badminton gespielt.

Ausführungsvariation:

- Verwendung von anderen (zusätzlichen) Handgeräten um Badminton zu spielen
Bsp: Luftballon, Wasserball usw....

(Andere Gleichgewichtsübungen die an einem Schwebebalken ausgeführt werden können, siehe Seite 7- Station 2)

Station 4: Langbank

Auf der Langbank balancieren und gleichzeitig ein Gymnastikstab auf zwei Fingern balancieren. vw. laufen, rw. laufen

Ausführungsvariation:

- Verwendung von anderen (zusätzlichen) Handgeräten, die auf zwei Fingern balanciert werden können: Bsp: Luftballon, Ball, Kegel usw.
(Andere Gleichgewichtsübungen, die mit Langbänken ausgeführt werden können siehe Seite 2 od. Seite 8)

Station 5: Moonhopper

Dynamisches Gleichgewicht auf dem Moonhopper (evtl. zusätzlich einen Ball prellen).

Ausführungsvariation:

- Zusatzanweisungen
(Arme: verschränkt, herabhängend, in Vorhalte, Seithalte und Hochhalte, ...)
- Verwendung von (zusätzlichen) Handgeräten
(Luftballon, Jonglierbälle, Ball, ...)
- Zusatzaufgaben während des Übens
Ball zuwerfen/fangen, Ball prellen, Arme in Kreuzkoordination / Passgang mitschwingen. Auf und ab bewegen der Arme vor, neben und hinter dem Körper – gleich und gegengleich. Zusatzgeräte hochwerfen und fangen auf unterschiedlichste Arten – Jonglieren, ...

Station 6: Rollende Langbank

Möglichst lange auf der LB stehen. Partner, welcher ebenfalls auf der LB ist versucht zu stören. Wer bleibt länger auf der LB?

Ausführungsvariation:

- Bewegungsrichtung
(aufrecht, auf allen Vieren, vorlings, rücklings, vorwärts, rückwärts, seitwärts, ...)
- Zusatzanweisungen
(Arme: verschränkt, herabhängend, in Vorhalte, Seithalte und Hochhalte, Spreizgang, Fersengang, Ballengang, ...)
- Verwendung von (zusätzlichen) Handgeräten
(Luftballon, Hohlball, Jonglierbälle, Reifen, Stäbe, Seile, Bänder, ...)
- Zusatzaufgaben während des Übens
Ball zuwerfen/fangen, Arme in Kreuzkoordination / Passgang mitschwingen. Auf und ab bewegen der Arme vor, neben und hinter dem Körper – gleich und gegengleich. Zusatzgeräte hochwerfen und fangen auf unterschiedlichste Arten – Jonglieren, durch Reifen steigen, ...

7. Pedalo

Pedalo fahren, auch als Wettrennen. Pedalo fahren und gleichzeitig Bälle jonglieren.

Ausführungsvariation:

- Bewegungsrichtung
Vorwärts oder rückwärts fahren

- Zusatzanweisungen (statt jonglieren)
(Arme: verschränkt, herabhängend, in Vorhalte, Seithalte und Hochhalte, ...)
- Verwendung von anderen (zusätzlichen) Handgeräten
Bsp: Luftballon, Ball, Tücher usw.
- Zusatzaufgaben während des Übens (statt jonglieren)
Ball zuwerfen/fangen, Arme in Kreuzkoordination / Passgang mitschwingen. Auf und ab bewegen der Arme vor, neben und hinter dem Körper – gleich und gegengleich.
Zusatzgeräte hochwerfen und fangen auf unterschiedlichste Arten – Jonglieren, ...

8. Seiltanz

Seil ist an zwei Reckstangen befestigt. Gespannt wird es durch die Holmen von zwei Barren. Sichern mit Matten. Überquerung des Seiles mit Hilfe einer Hochsprunglatte und Partnerhilfe (Partner hält ein Ende der Hochsprunglatte).

Ausführungsvariation:

9. Schaukel

Langbank wird ca. 50cm über zwei Schaumstoffmatten in die Schaukelringe gehängt (Achtung mit Seilen sichern!). Leicht schaukeln und gleichzeitig auf der Langbank stehen. Partner wirft einen Ball zu, etc.

Ausführungsvariation: siehe Station 6

10. Medizinballstehen

Zwei SchülerInnen stehen auf zwei Medizinbällen auf einer Schaumstoffmatte und werfen sich gegenseitig einen (zwei) Bälle zu.

Ausführungsvariation:

- Zusatzanweisungen (statt Ball zuwerfen)
(Arme: verschränkt, herabhängend, in Vorhalte, Seithalte und Hochhalte, ...)
- Verwendung von anderen (zusätzlichen) Handgeräten
Bsp: Luftballon, Ball, Tücher usw.
- Zusatzaufgaben während des Übens (statt Ball zuwerfen)
Arme in Kreuzkoordination / Passgang mitschwingen. Auf und ab bewegen der Arme vor, neben und hinter dem Körper – gleich und gegengleich. Zusatzgeräte hochwerfen und fangen auf unterschiedlichste Arten – Jonglieren, ...

Bedingungsvariation siehe Seite 6

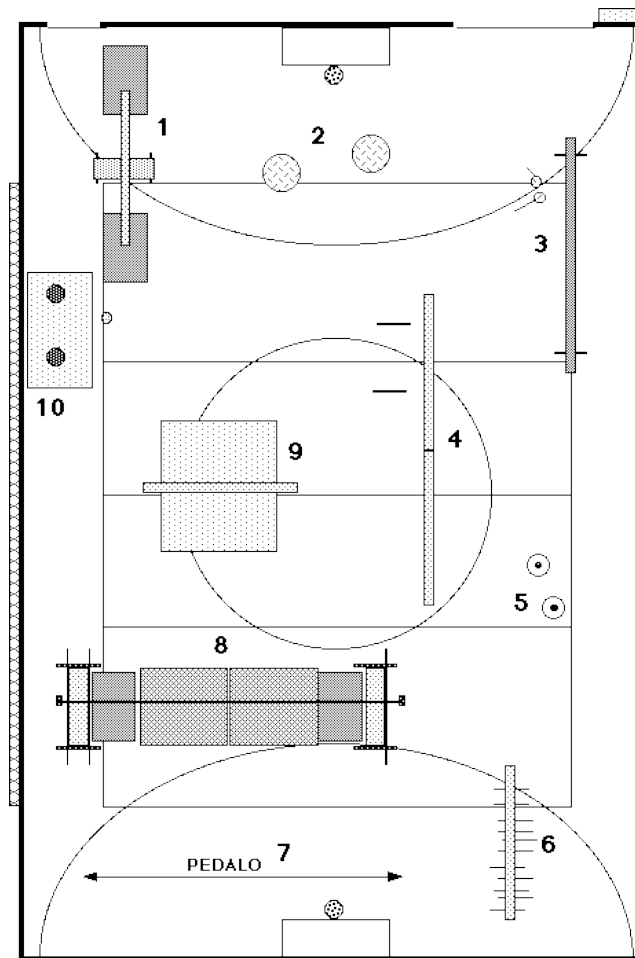


Abb. 8: Gleichgewichtszirkel im Turnsaal

2.3. Balancieren von Gegenständen

- **Pädagogische Perspektive:**
Grundlagen zum Bewegungshandeln
- **Zielbereich:**
Stabilisieren der koordinativen Fähigkeiten
- **Thema:**
Gleichgewicht
- **Methode:**
Transportkette mit Beinen
- **Planungsfeld**
Balancieren von Gegenständen
- **Pädagogische Intention:**
Stärkung der Armkraft und der Bauchmuskulatur, Fördern des Teamgeistes, Balancieren mit Füßen und Beinen lernen, Verbessern der Geschicklichkeit
- **Fotos / Abbildungen**

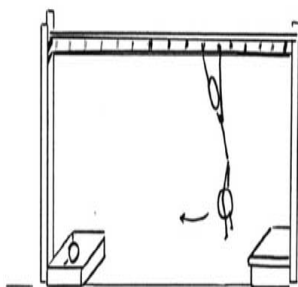


Abb. 9: Transportkette 1:
Turnleiter

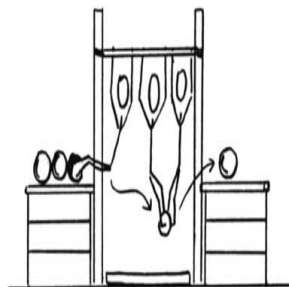


Abb. 10: Transportkette 2:
Turnleiter

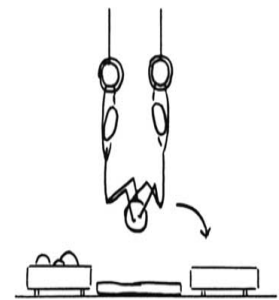


Abb. 11: Transportkette 3
Ringe

- **Aufgabenstellung:**

Transportkette: mit Füßen und Beinen zu dritt auf einem Hochreck hängen. Rechts und links stehen Kästen, davon ist einer mit 6 Bällen gefüllt; diese sollen von einer Seite des Kastens zur anderen transportiert werden. Die Füße dürfen den Boden nicht berühren und die Bälle müssen am Kasten oder im umgedrehten Kastendeckel liegen bleiben.

- **Übungen, Beispiele:**

1) Variationen: Je eine Schüler/in hängt in einem Schaukelring. Die Bälle sollen mit den Füßen von einem Kastenrahmen zum anderen befördert werden. Fällt der Ball zu Boden ist der Transport ungültig. Wechsel nach 3 Versuchen.

Die SchülerInnen stehen auf dem Kastendeckel, auf dem der zu transportierende Ball liegt. Durch Hinüberhängeln mit je einem Ball zwischen den Beinen sollen die Bälle in den Kastenrahmen befördert werden. Zurückhängeln oder zurücklaufen.

2) Hinweise: Genügend Pausen oder andere Übungen zur Erholung der Arme einbauen
Jede Gruppe hat 3 Versuche, dann Wechsel

3) Material: Transportkette mit Füßen und Beinen: Reck, zwei 3-4-teilige Kasten, 6 Bälle

Variation: Schaukelringe, 2 Kastenrahmen, Bälle

Variation: 2 Turnleitern in Reichhöhe waagrecht gestellt, 1 Kastendeckel, 1 Kastenrahmen, Bälle.

2.4 Balancierübungen – Stationenbetrieb

(Die Aufgabenvariationen wurden bei den anderen Übungen schon erklärt! – Dies ist nur eine weitere Gestaltung eines eher einfachen Stationenbetriebes /einer Programmvariation)

- **Pädagogische Perspektive:**
Grundlagen zum Bewegungshandeln
- **Zielbereich:**
Stabilisieren der koordinativen Fähigkeiten
- **Thema:**
Balance und Gleichgewicht
- **Methode:**
Stationenbetrieb/Programmvariation
- **Planungsfeld**
Balancieren auf labiler und stabiler Unterlage
- **Pädagogische Intention:**
Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung, sicher balancieren lernen, Ängste abbauen und die eigenen Grenzen überdenken lernen

Stationen

Ein Kind pro Station zum Sichern und Helfen! Ängstlichen Kindern die Hand geben.

1. Schwebebalken

2. Reck kniehoch, ev. kleiner Kasten (zum Hinaufsteigen)

3. Sprossenwand mit eingehängter Langbank (auf einer Seite hinauf, auf der anderen herunter)

4. Langbank dünne Seite oben, unter der Langbank Stäbe

5. Kasten brusthoch, kleiner Kasten (zum Hinaufsteigen)

6. Barren brusthoch, kleiner Kasten (zum Hinaufsteigen), auf einem/beiden Holmen balancieren

Übungen für die Geräte

Richtiger Tiefsprung nach jedem Turngerät!

1. langsam vorwärts gehen; mit kleinen/großen Schritten
2. gehen wie ein Storch oder auf Zehenspitzen
3. mit waagrecht ausgestreckten Händen
4. rückwärts gehen
5. auf allen Vieren gehen
6. mit dem Bauch über die einzelnen Stationen ziehen

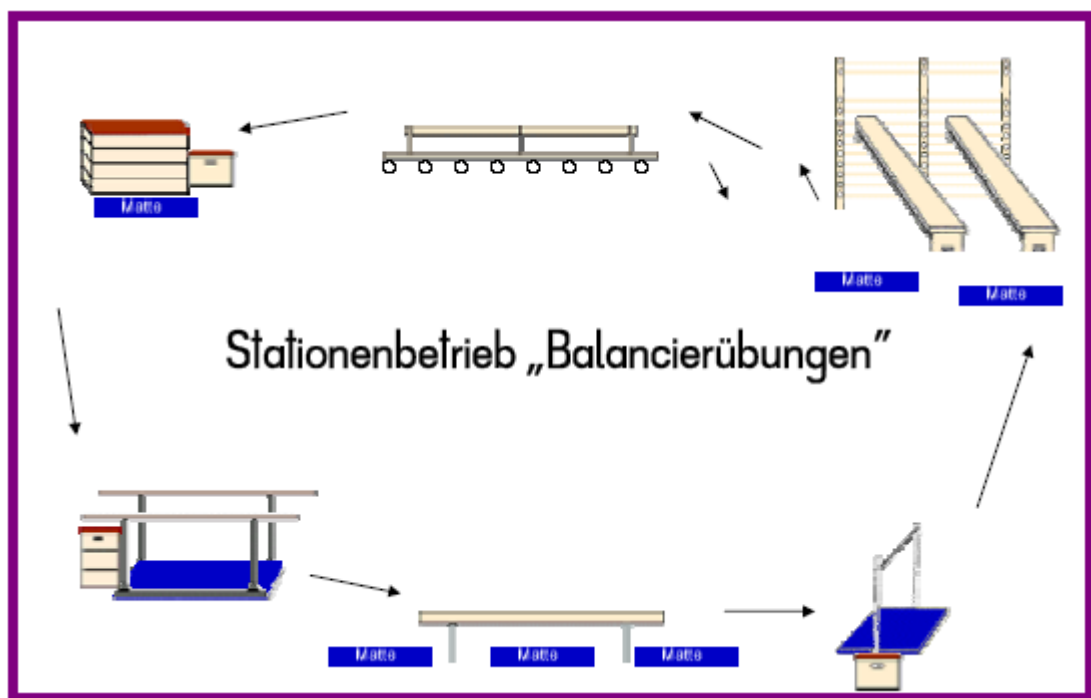


Abb. 12: Stationenbetrieb „Balancierübungen“

2.5 Entwicklung der Gleichgewichtsfähigkeit mit dem Pezziball

- **Pädagogische Perspektive:**
Grundlagen zum Bewegungshandeln
- **Zielbereich:**
Stabilisieren der koordinativen Fähigkeiten
- **Thema:**
Gleichgewicht
- **Methode:**
Gleichgewichtsübungen mit dem Pezziball
- **Planungsfeld**
Entwicklung der Gleichgewichtsfähigkeit
- **Pädagogische Intention:**
Bewegungssicherheit und Selbstvertrauen gewinnen, Kennen lernen des Körpergleichgewichtes, Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit, Fördern des Teamgeistes,

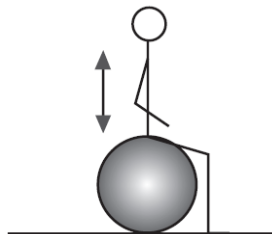
Übung 1: Wippen

Beschreibung: Sitz auf dem Ball, den Körper aufrichten, indem sich das Becken aufrichtet, der Brustkorb hebt und die Halswirbelsäule streckt. Die Bauchmuskulatur, das Gesäß und die obere Rückenmuskulatur leicht anspannen. Schultergürtel bleibt locker. Füße halten mit ganzer Sohle festen Kontakt zum Boden, Arme und Hände am Ball oder seitlich neben dem Körper. Mit stabilisiertem Oberkörper kann nun mit leichtem Wippen auf dem Ball begonnen werden. Allmählich steigern. Dabei den Rhythmus der Auf- und Abbewegung des Balles annehmen.

Hinweis: Fixation und Stabilisation des gesamten Rumpfes muss hier gelingen!

Variation: Während des Wippens um die eigene Achse drehen.

Abb. 13



Übung 2: Sprungfeder

Beschreibung: Sitzen auf dem Ball und wippen, siehe Übung 1. Schaffung eines eigenen Rhythmus, Wippen verstärken und dann nach vier weiteren Auf- und Abbewegungen mit stabilisiertem Oberkörper und leichter Oberkörpervorlage zum Stehen kommen. Füße

bleiben am Boden. Hinweis: Die aufrechte und stabilisierte Haltung des Rückens beim Sitzen bleibt während der Bewegung des Aufstehens bis hin zum Stand unverändert erhalten.

Variation: Nur wenn der Oberkörper stabilisiert gehalten werden kann! Wippbewegung auf dem

Ball verstärken, Fußkontakt zum Boden kann aufgegeben werden und ins leichte Springen auf der Stelle kommen.

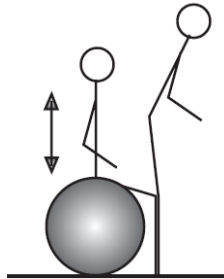


Abb. 14

Übung 3: Zuhören

Beschreibung: Sitzen auf dem Ball. Ein Bein überschlagen. Gleichgewicht finden. Arme und Hände am Ball oder seitlich neben dem Körper zum Ausbalancieren. Oberkörper aufrichten. Beinwechsel.

Variation: Beinwechsel flüssig hintereinander ausführen, zusätzlich wippen.

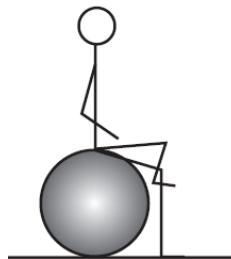


Abb. 15

Übung 4: Hoch das Bein

Beschreibung: Sitzen auf dem Ball und ein Bein vom Boden abheben. Gleichgewicht finden. Beinwechsel. Beinwechsel mit der Zeit verkürzen, in einen Rhythmus kommen. Oberkörper aufrichten.

Variation: Bein gestreckt abheben, abgehobenes Bein wechselweise anziehen und strecken, schwingen und kreisen lassen; zusätzlich wippen.

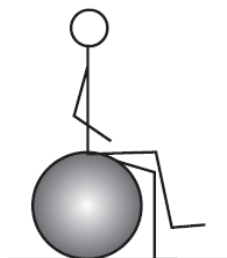


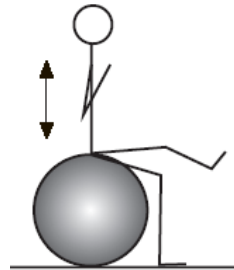
Abb. 16

Übung 5: Kasatschok

Beschreibung: Sitzen auf dem Ball, rhythmisch wippen, Füße bleiben am Boden und Beine dazu im Wechsel beugen und strecken. Arme vor dem Körper verschränken. Tempo allmählich steigern.

Variation: Gestrecktes Bein vom Boden abgehoben halten.

Abb. 17



Übung 6: Gymnastischer Transfer

Beschreibung: Sitzen auf dem Ball, rhythmisch wippen. Verschiedene gymnastische Übungsformen ausprobieren. Zum Beispiel:

- a) Bei jeder Hochbewegung in die Hände klatschen (oder bei jeder zweiten),
- b) abwechselnd unter einem Bein in die Hände klatschen,
- c) Überkreuzkoordination (rechter Ellenbogen zum linken Knie und umgekehrt),
- d) leichtes seitliches Drehen des Oberkörpers und Schwingen der Arme.

Rhythmusveränderung beim Wippen.

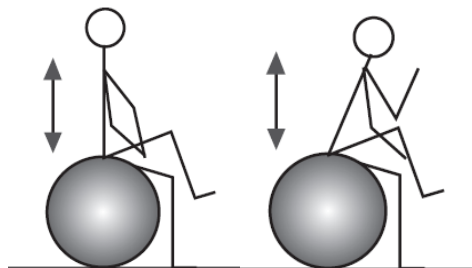


Abb. 18

Übung 7: Balancieren im Sitz

Beschreibung: Sitzen auf dem Ball. Die Füße vom Boden lösen und das Gleichgewicht halten. Jeder Bodenkontakt ist zu vermeiden. Mit den Händen am Ball festhalten. Beine allmählich völlig vom Ball lösen.

Hinweis: Bei unsicheren Übenden anfangs eine Person zur Hilfestellung hinzuziehen, die hinter dem Übenden steht und ihn gegebenenfalls stützen kann.

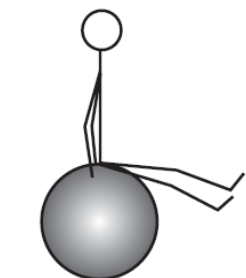


Abb. 19

Übung 8: Balancieren ohne Abstützen

Beschreibung: Sitzen auf dem Ball. Die Füße vom Boden lösen und das Gleichgewicht halten. Zuerst mit den Händen am Ball festhalten und dann beide Arme zum Ausbalancieren seitlich halten.

Hinweis: Bei unsicheren Üben anfangs eine Person zur Hilfestellung hinzuziehen, die hinter dem Übenden steht und ihn gegebenenfalls stützen kann.

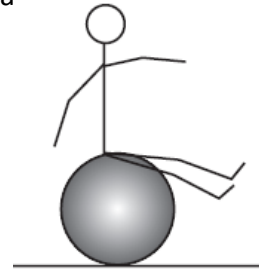


Abb. 20

Übung 9: Zieh den Ball unter den Körper

Beschreibung: Bauchlage auf dem Pezziball, Ganzkörperanspannung zur Streckung des gesamten Körpers. Mit den Händen solange nach vorne gehen, bis die Knie auf den Ball kommen. Nun die Beine beugen, den Ball unter den Körper ziehen und auf die Fersen setzen. Anschließend die Beine wieder strecken und mit den Händen zurückgehen.

Variation: Die Beine stärker nach links oder rechts unter den Körper ziehen.

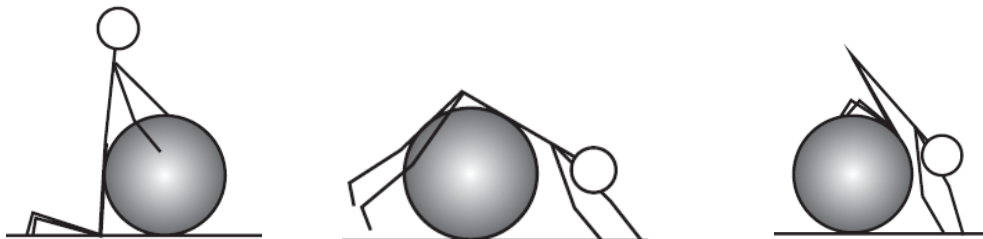


Abb. 21

Übung 10: Schweben

Beschreibung: Partnerübung! Die beiden Partner liegen sich in Bauchlage auf den Pezzibällen gegenüber. P1 sucht mit beiden Füßen auf dem Boden Halt und streckt den gesamten Körper. Die Arme sind leicht gebeugt und zeigen in Verlängerung der Körperseitlinie nach vorn. P2 nimmt die gleiche Position wie P1 ein und fasst nun P1 an den Händen. Jetzt versucht P2 zunächst ein, dann beide Beine vom Boden zu lösen und in gestreckter Körperhaltung das Gleichgewicht auf dem Ball zu finden. Halten. Atmung!

Variation: Jeder hebt ein Bein ab, sich gegenseitig Halt geben.

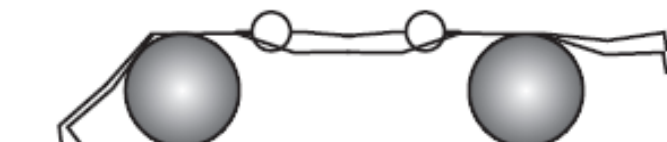


Abb. 22

Übung 11: Balance zu zweit im Sitzen

Beschreibung: Partnerübung! Zwei Partner sitzen sich auf Pezzibällen gegenüber. Mit den Händen gegenseitig anfassen. Nun beide Füße vom Boden abheben und versuchen, die Füße beim Partner auf den Ball zu stellen.

Variation: Füße seitlich an den Ball drücken.

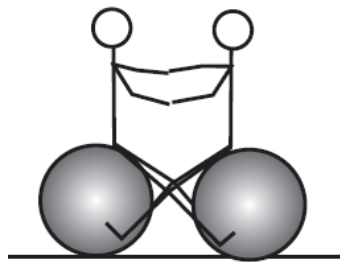


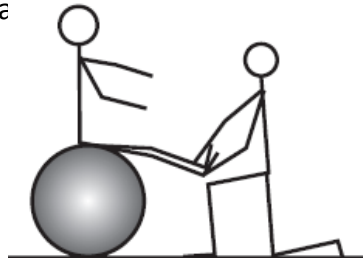
Abb. 23

Übung 12: Balance im Strecksitz

Beschreibung: Partnerübung! Ein Partner sitzt auf dem Ball, ein Partner kniet davor. Der kniende

Partner fasst den Sitzenden an den Füßen und hebt die gestreckten Beine bis zur waagerechten Haltung an.

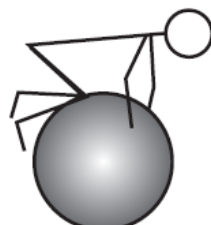
Abb. 24



Übung 13: Balance im Fersensitz

Beschreibung: Hinter den Ball knien, dann bäuchlings nach vorn auf den Ball rollen. Mit den Händen auf dem Boden abstützen und durch Beinbeugung den Ball unter den Körper ziehen (vgl. Übung 9). Nun beide Hände vom Boden lösen und auf dem Ball auflegen. Im Vierfüßlerstand auf dem Ball balancieren.

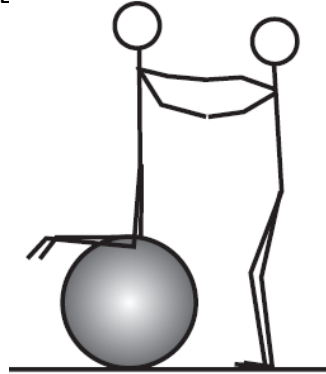
Abb. 25



Übung 14: Balance im Kniestand

Beschreibung: Partnerübung! Vierfüßlerstand auf dem Ball, wie in der vorhergehenden Übung. Aufrichten in den Kniestand durch Ablösen der Hände, dabei am Partner festhalten. Wenn eine Gleichgewichtsposition gefunden wurde, kann der Partner die Hilfe abbrechen. Der Übende steht dann frei auf dem Ball!

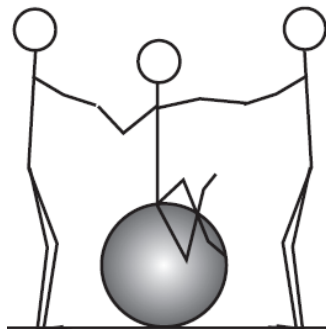
Abb. 26



Übung 15: Schneidersitz

Beschreibung: Partnerübung! Aufrechter Sitz auf dem Ball. Die Partner stehen rechts und links neben dem Ball und sichern den Übenden durch Festhalten der Arme. Nun den Schneidersitz einnehmen. Wenn eine Gleichgewichtsposition gefunden wurde, können der Partner die Hilfe reduzieren, bleiben aber immer in Position, um ein Umkippen zu verhindern.

Abb. 27



Übung 16: Skispringer

Beschreibung: Bauchlage auf dem Ball. Beide Füße haben Bodenkontakt, der Körper ist gestreckt. Die Arme liegen seitlich am Ball. Nun den Körper auf dem Ball nach vorne verschieben, bis die Füße vom Boden abgehoben werden können und der Körper gestreckt auf dem Ball liegt. Ausbalancieren!



Abb. 28

Übung 17: Fliegen

Beschreibung: Partnerübung! Ein Partner liegt in Bauchlage auf dem Pezziball. Jetzt löst der Übende Arme und Beine vom Boden und nimmt eine Grundspannung im gesamten Körper ein. Der zweite Partner kniet daneben und unterstützt den Übenden an Beinen und Schultern, damit das Gleichgewicht gehalten werden kann.

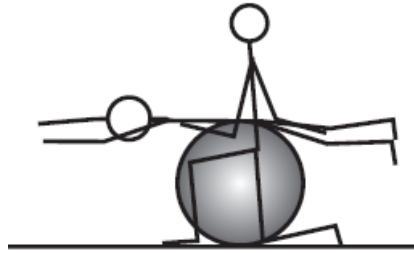


Abb. 29

3. Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Arten des Körpergleichgewichts. Hirtz (2000, 55)

Abb. 2: Balancierübungen auf labiler Unterlage (Kosel 1994,40f)

Abb. 3: Gleichgewichtsübungen

Abb. 4: Seiltänzer

Abb. 5: Gummiseilschaft

Abb. 6: Platztausch

Abb. 7: Klettergarten

Abb. 8: Gleichgewichtszirkel im Turnsaal

Abb. 9: Transportkette 1: Turnleiter

Abb. 10: Transportkette 2: Turnleiter

Abb. 11: Transportkette 3: Ringe

Abb. 12: Stationenbetrieb „Balancierübungen“

Abb. 13 – 29: Gleichgewichtsübungen mit dem Pezziball

4. Quellenangaben

1. Hirtz & Hotz & Ludwig 2002, 59
2. Kosel 1994, 40
3. Durlach 1997, 147
4. www.elbus.at
5. sportunterricht.ch/lektion/bkd/bkd.php
6. spt0010a.sport.uni-oldenburg.de/PDF/BS398PEZZIBALLGLEICHGEWICHT.PDF
7. www.schulen.eduhi.at
8. vs-material.wegerer.at/beweg_sport/StationenbetriebBalancieruebungen.pdf
9. Helmut Köckenberger, Rollbrett, Pedalo und Co. (Bewegungsspiele mit Materialien aus Psychomotorik, Sport und Freizeit.