

Balancieren / Gleichgewichtsschulung

Um gymnastische und turnerische Elemente auf einem Schwebebalken zu turnen, die am Boden bereits gekonnt werden, ist ein Mindestmaß an Balancierfähigkeit erforderlich. Je höher und schmaler die Bewegungsfläche ist, desto größer sind die Anforderungen an die Gleichgewichtsfähigkeit. Oftmals kommt die Angst, das Gleichgewicht zu verlieren, dazu. Die Übungen sind deshalb so zu wählen, dass die Gerätehöhe und die Anforderungen der „Angtschwelle“, dem Alter und dem Könnensstand der Kinder differenziert angepasst werden.

Kleine Spiele mit dem Schwerpunkt „Gleichgewicht“:

Der dünne Ast

1 Langbank – zwei Mannschaften pro Bank

An den Enden der Bank steht je eine Mannschaft. Jeweils ein Spieler jeder Mannschaft geht über die Bank zum anderen Ende, dabei müssen die beiden Spieler aneinander vorbeigehen, ohne herunterzufallen.

Es wird gezählt, wie viele Spieler über die Bank gekommen sind.

Variationen: • Hände auf dem Rücken halten • Bierdeckel auf dem Kopf balancieren...



Hüpfendes Schlange

Zwei oder mehr Mannschaften – keine Geräte

Die Mannschaften der Spieler stehen hintereinander auf einem Bein und fassen mit einer Hand das Fußgelenk des nach hinten angewinkelten Beines des Vordermannes. So hüpfert die ganze Schlange auf ein Ziel zu, z.B. über eine Linie

Variation: Die Schlange hüpfert nicht nur geradeaus, sondern um einige Hindernisse entlang eines Parcours.



Akrobatik:

a) Die Kinder müssen wissen, was **Körperspannung** ist.

b) Die Kinder müssen wissen, was ein **gerader Rücken** ist.

Nie sollte auf die Wirbelsäule getreten werden, immer nur auf den Beckenbereich und/oder auf den Schulterbereich. Kinder vergessen beim Ausprobieren und Üben immer wieder, darauf zu achten. **Deshalb muss ständig daran erinnert werden!**

Akrobatik in Zweiergruppen:

Hoher Grätschstand

Das erste Kind begibt sich in die stabile Bankposition. Durch Schubsen wird die Festigkeit geprüft. Das zweite Kind steigt aus dem Seitstand zur Bankposition mit ganzem Fuß auf die „Bankfläche“ des ersten Kindes. Dabei ist ganz besonders darauf zu achten, dass das Mittelteil des Rückens die „tote Zone“ ist. Der erste Fuß wird auf dem Becken, der zweite Fuß auf den Schulterbereich gestellt. Arme in Seithalte oder in den Hüften abgestützt.

Hilfestellung durch andere Kinder an den Händen möglich



Balancierflächen:

Grundsätzlich werden alle Elemente, die z.B. am Schwebebalken geturnt werden sollen, zuerst auf der Linie am Boden geübt. Erst wenn das Teil hier beherrscht wird, kann es über die verschiedenen Balancierflächen bis hin zum hohen Schwebebalken geübt werden. Grunderfahrung im Gleichgewicht werden in verschiedenen Standvariationen am Boden erarbeitet, z.B. Stand im Ballenstand mit geschlossenen Augen, schwieriger: mit Kopf weit im Nacken oder auf einem Bein...

Gehen über eine Reifenbahn (große Schritte)



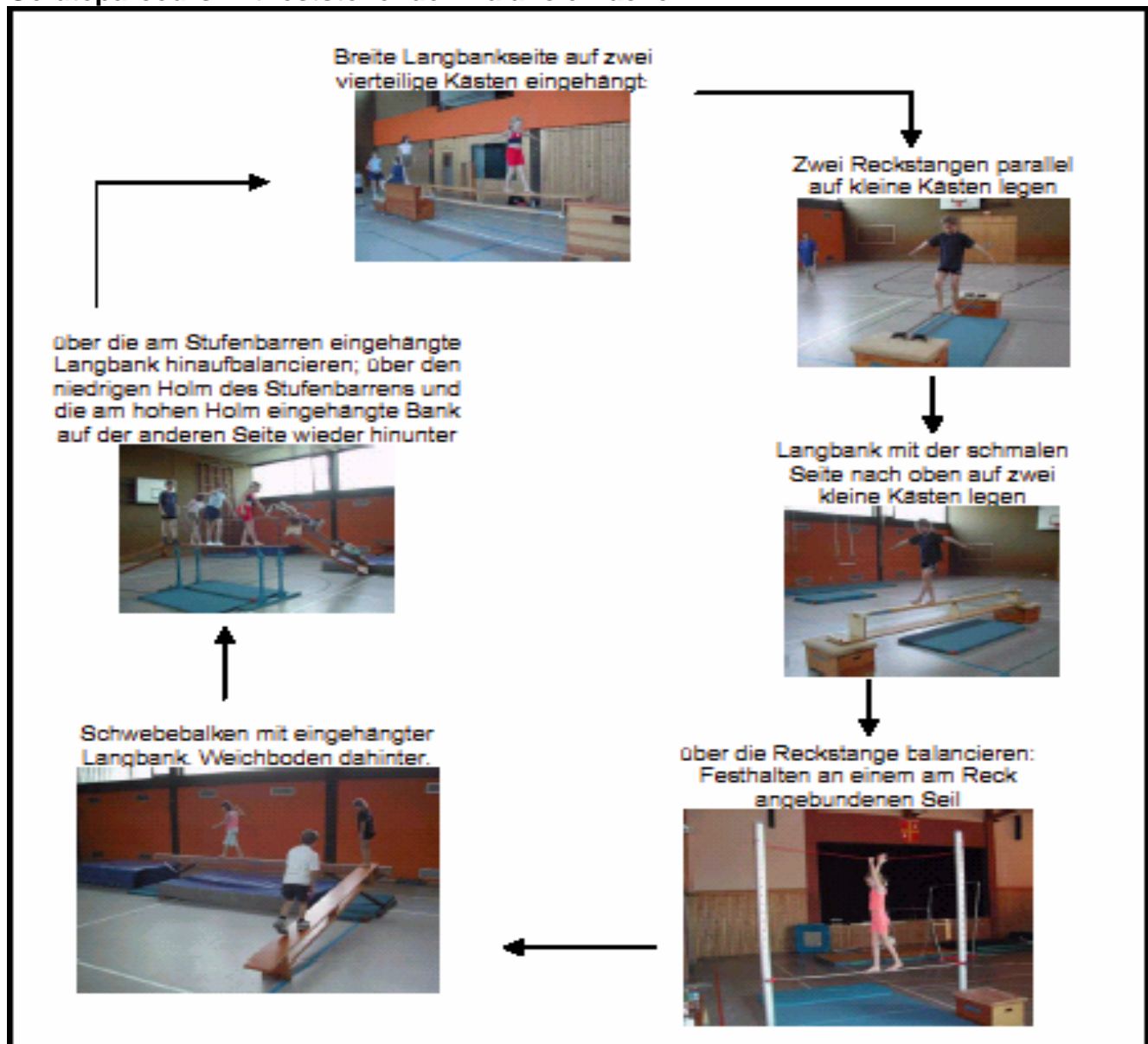
Gehen über ein Seil auf dem Boden (in Kurven gelegt)



Möglichkeiten der methodischen Abstufungen und Variationsmöglichkeiten

- Breite Balancierfläche (z.B. Kastenoberteile oder breite Bankfläche)
- Fußbreite Balancierfläche (z.B. umgedrehte Langbank, kleiner Schwebebalken)
- Schmale Balancierfläche (z.B. Reckstange, Barrenholm)
- Bodennahe, Hüft hohe oder hohe Balancierebene
- Schräge Balancierebene
- Feststehende Balancierflächen
- Schwankende Balancierflächen

Geräteparcours mit feststehenden Balancierflächen:



Übungsvariationen durch Aufgaben

- Tragen, Arbeiten, Spielen mit Handgeräten
- Balancieren auf Musik
- Üben unter Zeitdruck

Beispiele:

- Über Kleidungsstücke steigen
- durch Reifen steigen
- Auf allen „Vieren“ über die Balancierfläche
- über Gymnastikstäbe steigen
- über Kleidungsstücke hüpfen
- Ball zuwerfen
- Rückwärts / seitlich über die Balancierflächen
- Zwei Kinder gehen gemeinsam vorwärts und rückwärts
- Schlafender Flamingo Zwei Partner geben sich die Hand, schließen die Augen und stehen zwanzig Sekunden auf dem rechten und zwanzig Sekunden auf dem linken Bein
- Kissenschlacht zwei Partner versuchen sich mit Kissen von dem Balken zu werfen
- Seitenwechsel zwei Partner versuchen auf dem Balken aneinander vorbeizukommen
- „Auf und nieder“ Zwei Partner stehen sich gegenüber auf einem Bein und setzen sich abwechselnd

schwankende Balancierflächen:

bei allen schwankenden Balancierflächen muss ein Sicherheitsabstand für die nachfolgenden Kinder eingehalten werden !

Wackelbank
Umgedrehte Bank auf Gymnastikstäbe
Absicherung durch blaue Matten
an den Enden



Schräge Wackelbank
Langbank eingehängt in die Ringe mit
Hilfe eines Trapezes - Auflagefläche am
Boden auf einem Rollbrett



Wippe
Langbank mit der breiten Auflagefläche
über ein Sprungbrett



Hängebrücke
Langbank wird mit Seilen zwischen einen
Barren aufgehängt



Spielerische Balanceübungen am Schwebebalken

Kissenschlacht

Zwei Kinder stehen sich auf einem Balken (Weichboden darunter) gegenüber und versuchen sich gegenseitig mit Kissen, Schaumstoffmatten etc. vom Balken zu „schlagen“.

Tauziehen

wie oben, aber Kinder ziehen an einem Seil, Tau etc. und versuchen sich so aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Fischerstechen / Fechtkampf

wie oben, aber nun mit Gymnastikstäben, den anderen vom Balken zu drücken. Nicht schlagen oder stoßen!!! Spitze evtl. mit Putzlappen, Schaumstoff etc. umwickeln und so polstern.

Blindekuh

wie oben, ein Kind steht mit in optimaler Landstellung (weiter Ausfallschritt), Arme an den Ohren, Rücken gerade und leicht nach vorne geneigt, Fußspitzen leicht ausgedreht, Hüfte und Schulter parallel im rechten Winkel zur Balkenachse. Ein zweites Kind versucht, das erste durch leichtes kurzes Anschubsen von vorn, von der Seite, von hinten aus der stabilen Landstellung zu bringen. Wirkungsvoller mit geschlossenen Augen!