

5 Schaukeln und Schwingen

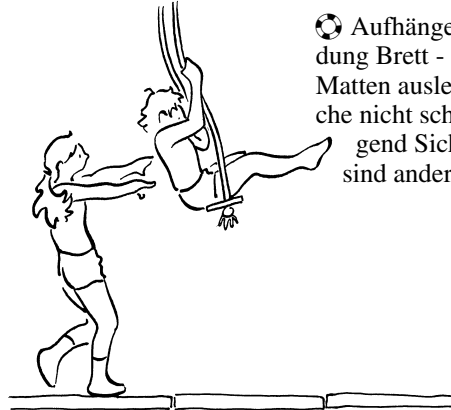
5.1 Hin und her – auf und ab

Das rhythmische Wechselspiel zwischen dem beschleunigenden Fallen und der Schwerelosigkeit im Umkehrpunkt ermöglicht wichtige Bewegungserfahrungen und fördert die sinnliche Wahrnehmung. Schwung- und Schaukelformen bedingen eine gute Organisation.

Wir schaukeln hin und her.

Seilsitzschaukel: Die Kinder sitzen auf dem Brett eines herkömmlichen Schaukelseiles, an einem Klettertau mit Knopf als «Sitzfläche» oder auf einem Trapez (Stab an Schaukelringen befestigt) und versuchen, möglichst allein in Schwung zu kommen.

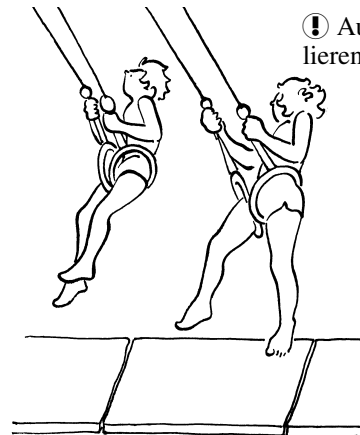
- Wenn nötig auch mit Anstossen durch ein anderes Kind das Pendel auslösen.
- Während 1 Kind hin- und herschaukelt, rollen zwei andere Kinder einen Ball in der Schaukelrichtung hin und her. Rollenwechsel.
- Während 1 Kind hin- und herschaukelt, laufen oder hüpfen die zwei anderen Kinder in der Schaukelrichtung hin und her (genügend Sicherheitsabstand!).
- Eigene Ideen.



- ⊗ Aufhängevorrichtung (Verbindung Brett - Seil) kontrollieren. Matten auslegen. Die Kinder, welche nicht schaukeln, haben genügend Sicherheits-Abstand und sind anderweitig beschäftigt.

Seilschaukel: Die Schaukelringe so tief stellen, dass die Kinder zuerst sitzend (Ringe hüfthoch) und dann auch stehend (Ringe kniehoch) schaukeln können.

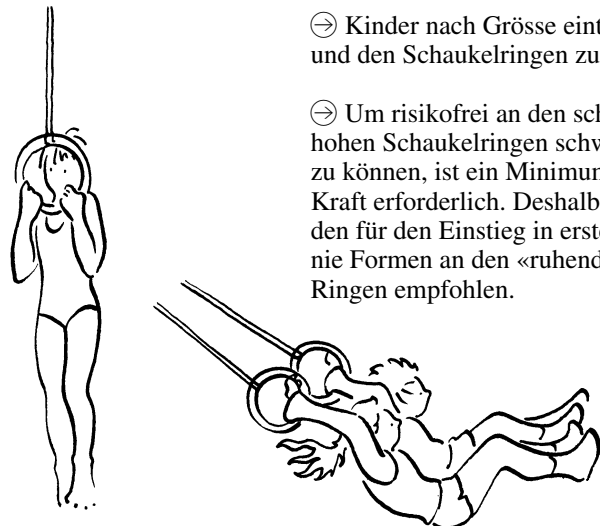
- Wenn möglich allein, sonst mit Hilfe beginnen.
- Hilfe: Seile leicht zurückziehen, dann leicht anschieben und sofort weglaufen.
- 2-3 Kinder versuchen, im gleichen Rhythmus und in derselben Richtung zu schaukeln.
- Auch in entgegengesetzter Richtung schaukeln.
- Den «toten Punkt» am Ende des Vor- bzw. Zurückschaukelns nennen: «Jetzt!» und «jetzt!».
- Kreiselbär: Ein Kind schlüpft mit den Beinen durch die kniehohen Ringe, lässt sich von einem Partner mehrmals drehen und kann sich nun allein zurückkreiseln lassen. Zuerst nur unter Aufsicht.



- ⚠ Aufhängevorrichtung kontrollieren; Matten auslegen.

Im Hang: Die Schaukelringe sind jetzt über Kopfhöhe eingestellt. Für viele Übungen genügt 1 Ring pro Kind (2 Kinder pro Schaukelringpaar). Nur wer sich sicher halten und aus eigener Kraft hochziehen kann, darf «richtig» schaukeln.

- Sich am Ring halten, hochspringen und einen Moment durch den Ring («Fernrohr») schauen.
- Hochspringen und in der Luft mit dem Kind am anderen Ring «plaudern».
- Griff mit beiden Händen an *einem* Ring. Langsam zurückgehen, Beine anziehen und vorschaukeln – zurückschaukeln und wieder Boden fassen.
- Gelingt es, zu zweit synchron zu schwingen?
- Mit den Füßen beim Vorwärts- und Rückwärtschaukeln leicht beschleunigen.
- 2, 4 oder 6 Kinder schaukeln gemeinsam und synchron; den Rhythmus gemeinsam unterstützen: jeweils beim Vor- bzw. Rückschaukeln im Moment des Bodenkontaktes «Ho – hop!» rufen.



- ⇒ Kinder nach Grösse einteilen und den Schaukelringen zuteilen.
- ⇒ Um risikofrei an den schwinghohen Schaukelringen schwingen zu können, ist ein Minimum an Kraft erforderlich. Deshalb werden für den Einstieg in erster Linie Formen an den «ruhenden» Ringen empfohlen.