

# 1 Balancieren

## 1.1 Den sicheren Boden verlassen

Die Kinder erproben ihr Gleichgewichtsvermögen durch vielfältige Aufgabenstellungen. Sie sollen sich in unterschiedlichen Herausforderungen versuchen, die Bewegungskontrolle üben und das Risiko einschätzen lernen (Stand auf Bodenlinien = einfach; auf Schwebekante o.Ä. = schwierig).

**Karussell:** Die Kinder laufen gruppenweise im Uhrzeigersinn um je eine Langbank, dann stehen sie auf die Schwebekante und suchen das Gleichgewicht.

- Dasselbe aus der anderen Laufrichtung. Aus welcher Richtung geht es besser?
- Stand auf einer Linie: Arme seitwärts ausstrecken und wie ein Seiltänzer an Ort drehen, anhalten.
- Immer schneller drehen, anhalten und das Gleichgewicht suchen.
- Auf einem Bein, mit geschlossenen Augen, nach dem Drehen anhalten und stehen bleiben...



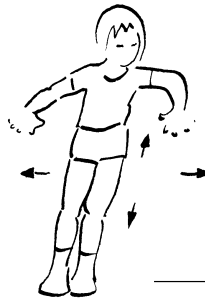
**Wir suchen und finden das Gleichgewicht wie ein Seiltänzer.**

🕒 **Realien:** Was hält uns im Gleichgewicht? Augen, Ohren, Haut und Muskeln: Welche «Antennen» hat unser Körper?

🌐 **Fremde Kulturen:** Vgl. z.B. Tanz der Derwische, Indianertänze um ein Totem

**Einmitten:** Im Stehen die Augen schliessen, leicht nach links und rechts pendeln. Ist es nicht so, als ob wir in der Mitte einen höchsten Punkt überwinden müssten? Gelingt es, auf diesem Punkt zu verharren?

- Verlagern des Gewichtes vor- und rückwärts. Mal drücken die Zehen fest auf den Boden, mal die Fersen.
- Wird unsere Position auch im Sitzen entspannt, wenn es uns gelingt genau in der Mitte zu bleiben?



🕒 **Lernfeld «mein Körper»:** Vgl. dazu auch Bro 7/3, S. 3

➡ **Sinneswahrnehmung:** Vgl. Bro 1/1, S. 32 f.

**Wie ein Storch:** Die Kinder laufen (evtl. zu Musik oder mit Begleitung eines Instruments) im Raum und überspringen Schwebekanten, Seile oder Linien. Auf ein vereinbartes Zeichen (Musik stoppt, Gongschlag ...) steigen alle auf eine Schwebekante (o.Ä.) und suchen das Gleichgewicht. Gelingt es, langsam auf 5 zu zählen, ohne vorher das Gleichgewicht zu verlieren?

- Auf einem Bein: den zweiten Fuss in der Kniekehle abstützen. Gelingt es auch mit geschlossenen Augen?
- Einfach: 2 K stehen sich mit Doppelhandfassung gegenüber. Beide lehnen langsam zurück, voneinander weg. Gelingt es, das Gleichgewicht zu halten?
- Schwieriger: Stand auf einem Bein, auf einer Linie, auf einer Schwebekante, auf einer Stange, eine Hand loslassen.



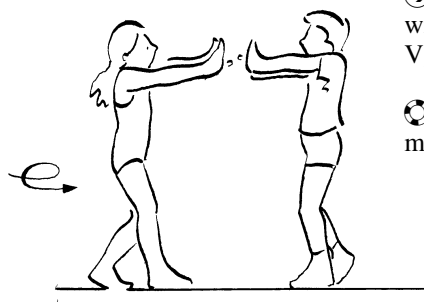
➡ **Variation von Zeit und Schwierigkeit:** Vgl. Bro 1/1, S. 38

➡ **Differenzieren:** *einfach* = Stand auf Linie oder auf breiter Schwebekante; *schwierig* = auf schmaler Schwebekante, Stange.

🕒 **Auf einem Bein, den zweiten Fuss in der Kniekehle, 10 Sekunden stehen. Schwierigkeitsstufen:** *einfach* = Linie; *mittel* = breite Schwebekante; *schwierig* = schmale Schwebekante, Stange...

**Astronauten-Test:** A und B stehen sich frei im Raum, etwa im Abstand einer Banklänge, gegenüber. Die Hände sind auf Kopfhöhe, die Handflächen zum Gegenüber gerichtet. A dreht sich 5-mal um die eigene Achse, fixiert B und geht dann zügig auf B zu, bis sich die Handflächen berühren. Gelingt es?

- Nachtwandler: Wer kann sein Gegenüber mit geschlossenen Augen genau treffen?
- Wer kann sogar blindlings über die Bankkante gehen und den andern am Ende der Kante treffen? Zur Erleichterung Breitseite nach oben drehen!



➡ **Funktion des Gleichgewichtsorgans:** Vgl. Bro. 1/1, S. 33

🌐 **Wer will, versucht es mit Partnersicherung.**