

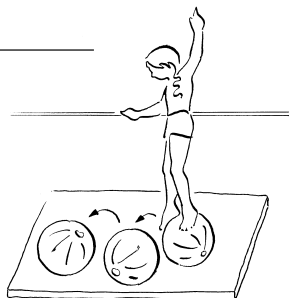
1.5 Auf wackeligen Unterlagen

Mit Langbänken, Schwedenkästen, Medizinbällen etc. bauen wir wackelige Anlagen und wagen vorsichtig etwas anspruchsvollere Balancierübungen. Ideen der Kinder werden aufgenommen und mit ihnen gemeinsam realisiert. Dazu gehört auch, dass Hilfestellungen einbezogen, die Gefahren beachtet und die nötigen Sicherheitsmassnahmen getroffen werden (z.B. Sicherheitsabstand zwischen den einzelnen Übungsstationen).

Wir bauen wackelige Anlagen und balancieren vorsichtig darauf.

Auf Medizinbällen: Wenn wir zwei bis drei Medizinbälle unter einen Schwedenkastendeckel legen, wackelt er. Was für Spiele entstehen daraus?

- Medizinbälle auf Matten liegen wie Steine im Wasser: Wer kommt «trockenen Fusses» übers Wasser?
- Fortbewegen auf 5 Medizinbällen: A ist auf allen vieren, die Hände und Knie stützen sich je auf einem Ball ab. B legt den fünften Ball so hin, dass sich A durch Verlagern des Gewichtes und einer Extremität darauf abstützen und vorwärts bewegen kann.

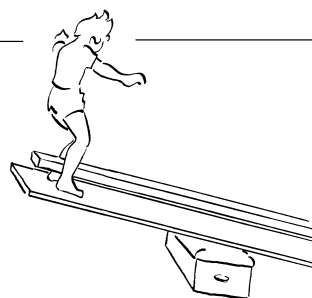


- Hilfestellungen: *Partnerhilfe*: an beiden Händen oder an einer Hand führen; *Gerätehilfe*: an der Sprossenwand fassen und auf den Ball steigen; mit einem Stock (Mal-/Gymnastikstäbe) abstützen.

➔ Klettern: Vgl. Bro 3/3, S. 15

Langbank-Wippen: Die umgekehrte Langbank dient als Schaukel. Als Wipp-Unterlage kann eine zweite Schwebekante, ein tiefer Schwedenkasten, eine Rheuterbrett-Brücke oder eine Matten-Rolle dienen. Am Ende liegt, sitzt oder steht ein Kind (evtl. mehrere K.).

- Wie kann man das Gewicht verlagern? Kann man einen Ball hin- und herrollen oder -werfen?
- Allein über die Wippe gehen, dabei einen Ball prellen, einen Stab balancieren, einen Text rhythmisch sprechen...

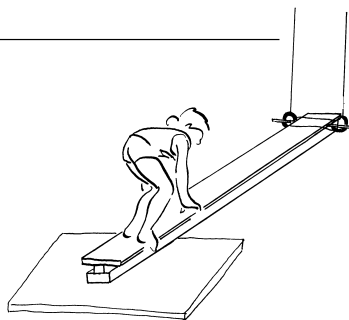


➔ Umgang mit beweglichen Unterlagen: Vgl. Bro 3/3, S. 6

- Kinder auf Stellen aufmerksam machen, wo Füsse oder Hände eingeklemmt werden können (Unterseite am Langbankende und Oberfläche der Wipp-Unterlage!)

Es wackelt: Bewegliche Aufhängungen haben ihren Reiz, bergen aber auch Risiken in sich. Eine Langbank an einem Ende mit Sprungseil, evtl. Trapez oder zwei Gymnastikstäben mit einem Schaukelringpaar verbinden. Das untere Bankende steht auf einer Matte. A bewegt sich auf der Bank; B kann das obere Ende fixieren, um die Schwingungen etwas zu bremsen.

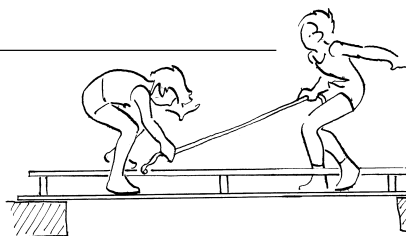
- Langbank, Breitseite gegen unten, rollt auf Gymnastikstäben am Boden: Was passiert, wenn wir auf der Bank gehen? Weitere Stäbe zum Unterlegen bereithalten.



- Immer mit Matten absichern und mit den Kindern genau besprechen. Nicht ruckartig wegspringen!

Vom Steg holen: Eine Schwebekantenbrücke verbindet zwei Schaumstoffmatten. Die «Wettkämpfer» versuchen, sich gegenseitig vom Steg zu wackeln.

- A und B halten je ein Ende des gleichen Schlauches. Geschicktes Ziehen bringt den andern zu Fall.
- Beide drücken gegen einen (Physio-)Ball.

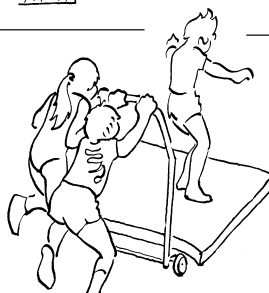


- Die «Wettkämpfer» sprechen die Regeln im Voraus ab.

➔ Ritterkampf: Vgl. Bro 3/3, S. 4

Hoch auf dem Wagen: Ein Kind steht auf dem Mattenwagen (oder auf einem Schwedenkasten) und wird von anderen Kindern von Station zu Station gestossen.

- Das Kind auf dem Wagen versucht, Gegenstände einzusammeln.
- Die Kinder, welche stossen, schliessen ihre Augen und befolgen die Befehle der «Kutscherin»: Geradeaus! Stopp! Links! Rechts! Langsam!...



- ⚠ Sich gegenseitig vertrauen