

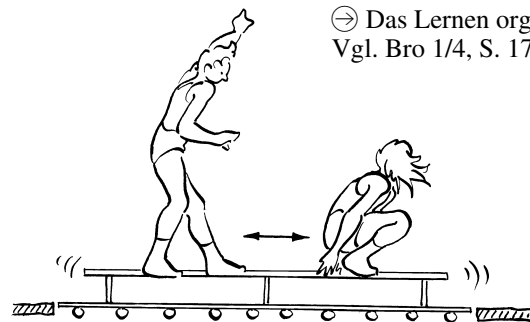
## 1.2 Auf beweglichen Langbänken balancieren

Langbänke dienen als labile Unterlage und fordern zum Spiel mit dem Gleichgewicht heraus. Ähnliche Formen sind auch auf anderen Geräten möglich (Barrenholmen, Schlappseil am Reck usw.).

Wie fühlst du dich auf einer wackligen Unterlage?

**Rollende Bank:** Die Sitzfläche der Langbank wird auf einige Gymnastikstäbe gelegt. An den Enden der Langbank liegt je eine Matte als Begrenzung des entsprechenden Bewegungsausschlags. Die S erproben von einem Bankende zum anderen Bewegungsarten (z.B. vor- oder rückwärts gehen, kriechen).

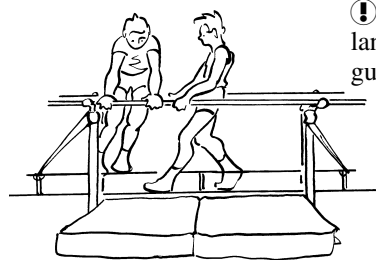
- Bewegungsverbindungen mit Hüpfen, Sprüngen und Drehungen fortgesetzt ausführen.
- Kann mit einem balancierenden Fahrgast eine Breitseite der Halle durchrollt werden (Bank stossen und Stäbe hinten wegnehmen und vorne hinlegen)?



☞ Das Lernen organisieren:  
Vgl. Bro 1/4, S. 17

**Wackelnder Steg:** Die Langbank wird an jedem Ende, die schmale Seite nach oben, mit einem Seil an einem Barren frei hängend befestigt. Die S balancieren vorsichtig von der einen zur anderen Seite.

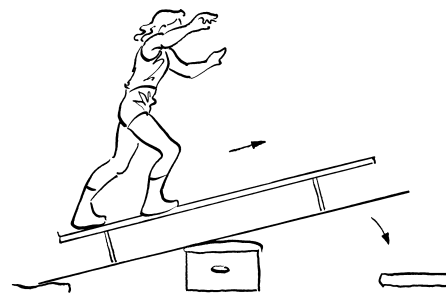
- Rückwärts gehen.
- Drehungen einbauen.
- 2–3 S balancieren gleichzeitig auf der Langbankkante.
- Können 2 S ihre Wege kreuzen?



Ⓢ! Gemeinsames Balancieren verlangt zusätzliche Ausgleichsbewegungen.

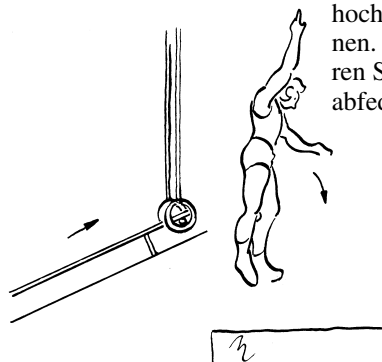
**Wippende Bank:** Eine Langbank wird mit ihrer Sitzfläche so auf ein Kastenoberteil gelegt, dass eine Wippe entsteht. Die Langbankenden werden mit Matten unterlegt. Durch langsames Überqueren neigt sich die Wippe von der einen auf die andere Seite.

- 2 S versuchen, die Wippe ins Gleichgewicht zu bringen.
- Das Gleichgewicht soll blind gefunden werden.
- Gelingt ein Platzwechsel (Wege kreuzen) in der Schwebelage, ohne das Gleichgewicht zu verlieren?
- Wer kann über die Wippe gehen und einen Ball fortlaufend hochwerfen oder auf den Boden prellen?



**Schwankende Rampe:** Ein Ende der Langbank wird mit der Breitseite nach oben an den Ringen fixiert (evtl. Trapez oder Gymnastikstab verwenden). Das andere Ende liegt am Boden.

- Vorsichtig vorwärts, dann auch rückwärts die Rampe hochsteigen und am Ende auf die darunter liegende Matte springen.
- Vor dem Aufsteigen 5-mal um die eigene Achse drehen. Was ändert sich?
- Auf allen vieren, vor- und rückwärts hochsteigen.
- Mit Partnerhilfe blind aufsteigen und nachher auf die Matte springen.
- Erschwerung der Testübung: Die Rampe allein und blind hochsteigen, sich an den Seilen halten und auch blind niederspringen.



Ⓢ-Kriterien «Schwankende Rampe»: Allein und «blind» hochsteigen; oben die Augen öffnen. Nach dem Sprung im sicheren Stand landen und die Landung abfedern.