

# 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...



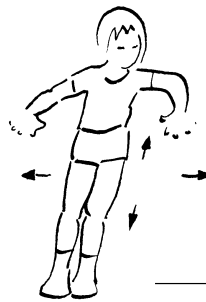
**Wir suchen und finden das Gleichgewicht wie ein Seiltänzer.**

🕒 **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?

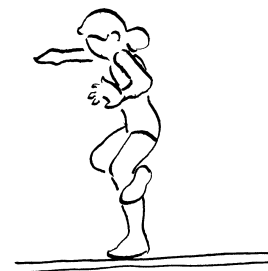


🕒 **Lernfeld «mein Körper»:** Vgl. dazu auch Bro 7/3, S. 3

➡ **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.



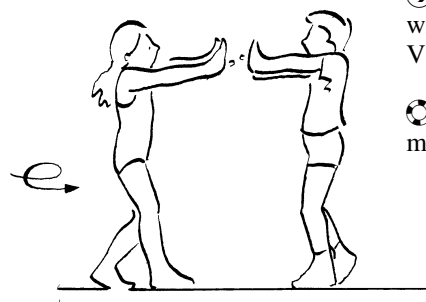
➡ **Variation von Zeit und Schwierigkeit:** Vgl. Bro 1/1, S. 38

➡ **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.**

## 1.2 Über die Schwebekante

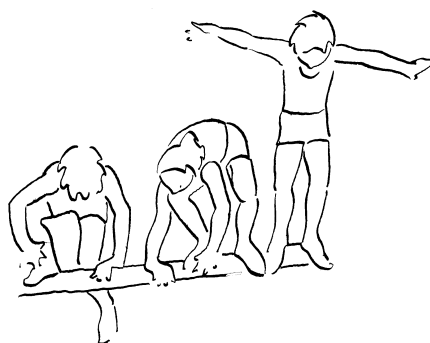
Die Schwebekante auf Schwedenkasten(-elemente) legen. Die Kinder sollen unterschiedlich hohe Anlagen wählen dürfen. Indem die Kinder die Schwierigkeit individuell steigern können, gewinnen sie zunehmend an Sicherheit. Es bietet sich oft Gelegenheit, einander zu helfen.

**Wir überqueren einen schmalen Steg sicher und gekonnt.**

**Hühner auf der Stange:** Die Hühner bewegen sich zu viert, zu fünft auf einer Schwebekante, um eine angenehme Position für die Nacht zu finden. Sie drehen sich, gehen tief und kommen hoch, flattern mit den Flügeln. Keines schubst das andere von der Stange. Allmählich kommen alle zur Ruhe und schliessen die Augen.

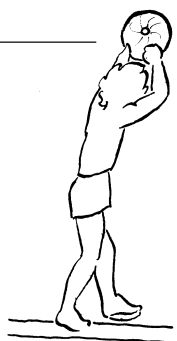
- Könt ihr am Morgen «Eier» (z.B. Volleybälle) untereinander weiterreichen, ohne dass sie runterfallen und ohne das Gleichgewicht zu verlieren?
- Menschen begrüßen sich mit einem Händeschütteln. Wie sagen die Hühner «Guten Tag»? Legt ein Begrüßungsritual fest und wiederholt es mit allen auf der Schwebekante mehrmals.
- Gelingt es, Bälle von einer Schwebekante zur andern zuzuspielen?

👁 Realien: Hühner auf einem Bauernhof beobachten.



**Schmale Brücken:** Miteinander verschiedene Brücken bauen: gerade, durchhängende, gewölbte, breite und schmale und diese «Schlucht» überqueren.

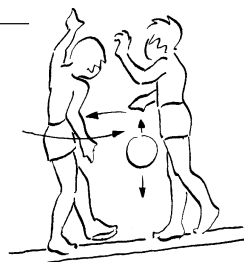
- Versucht wie ein Tier (Fuchs, Elefant...) über die Brücke zu gehen.
- Spielt zwei Tiere, die einander durch waghalsige Gangart imponieren wollen.
- 🕒 1.1: Auf den Fussballen, mit einem Medizinball auf dem Kopf, über die Schwebekante gehen. Vorwärts bis in die Mitte, halbe Drehung und rw. gehen bis ans Kantenende. Gleiche Übung zurück.



🕒-Kriterien: Schwebekante nicht verlassen, auf den Fussballen gehen, Blick nicht auf Langbank richten, Medizinball immer mit Kopfkontakt.

**Kreuzen:** Auf dem Steg will niemand umkehren. Die Kinder suchen Lösungen, um ohne hinunterzufallen aneinander vorbeizukommen.

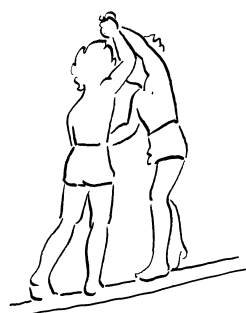
- Welches ist die sicherste oder die schnellste Lösung?
- Wie kreuzt ihr, wenn ihr Gepäck (Bälle unter den Armen) bei euch habt?
- Gelingt es auch, wenn ihr gleichzeitig einen Ball neben dem Steg prellt?



🌐 Risiko einschätzen und kooperieren.

**Ritterkampf:** Zwei Kinder stehen sich auf der Schwebekante gegenüber. Mit den Handflächen gegeneinander versuchen sie, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu stossen.

- Ritterkampf: Jeder Reiter hat einen mit Zeitungs-knäueln gefüllten Plastiksack. Eins gegen eins versucht, sein Gegenüber mit dosierten Sack-Schlägen aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Ritterturnier: Sieger gehen nach dem «Kampf» auf die eine, Verlierer auf die andere Seite. Immer wieder gegen neue «Ritter» kämpfen.



🌐 Langbank oder «Brücke» tief, ansonsten Schaumstoffmatte unterlegen.

➡ Was heisst das, sich ritterlich-fair zu verhalten?

➡ Weitere Ritterspiele: Vgl. Bro 3/3, S. 8 und 11