

1.3 Gleichgewichts-Circuit

Die Schülerinnen und Schüler üben und trainieren in einem organisierten oder freien Übungsbetrieb ihre individuelle Gleichgewichtsfähigkeit und helfen bzw. sichern sich gegenseitig. Einzelne Stationen lassen sich gut in verschiedene Circuittrainings einbauen.

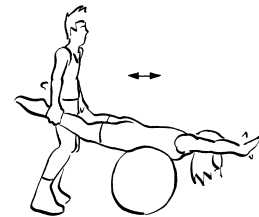
Wir testen unsere Standfestigkeit an verschiedenen Stationen.

Anregungen für die Planung und Durchführung:

- Spezielles Material bereitstellen.
- Organisationskizzen mit kurzen Übungsbeschreibungen auflegen.
- Gruppenweise die einzelnen Stationen aufbauen und an diesen gleich beginnen.
- Nach eigenen Bedürfnissen oder gemäss Vorgaben (z.B. nach Nummern) die Übungsplätze wechseln.
- Die Lehrperson beobachtet, gibt Impulse, berät, leitet an.
- Abschluss: Jede Gruppe deponiert das Material wieder am selben Ort, wo es am Anfang geholt wurde.

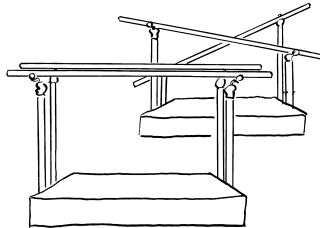
Sitzball

- A in gespannter Bauchlage auf dem Ball; B schiebt A vor- und rückwärts.
- A sitzt, kniet, liegt... auf dem Ball; B sichert.
- Auf dem Ball sitzen, ohne den Boden zu berühren.



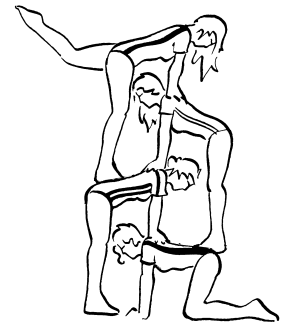
Barren

- Auf allen vieren vorwärts und rückwärts laufen.
- Auf 1 Holm in verschiedenen Positionen balancieren.
- Handfassung im Stand zu zweit: Platz- und Positionswechsel



Akrobatik

- Partner-akrobatikübungen ausführen.
- Übungen synchron ausführen.
- Verschiedene Pyramidenformen mit Verbindungselementen kombinieren.
- Handstand-Formen mit Partnerhilfe



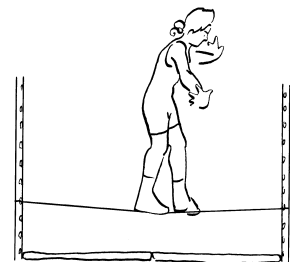
Rollbrett

- Einen vorgegebenen Parcours fahren.
- Im Sitz fahren (ziehen oder stossen)
- Sitz auf dem Brett: einen Ballon mit den Füßen jonglieren.
- Eigene Formen



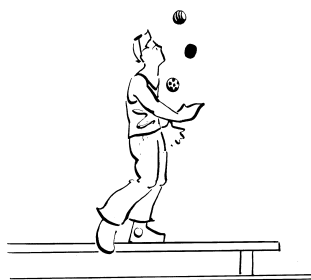
Schlappseil

- Eine Bewegungsfolge ausführen.
- Richtungswechsel erproben.
- Geschicklichkeits- und Wettbewerbsformen ausprobieren.
- Auch Reckstangen verwenden.



Langbank

- Verschiedene Positionen mit Hilfe einer Reckstange halten/verändern.
- Anlauf, Sprung zum Einbeinstand, zum...
- Während des Balancierens jonglieren.



Rohrschaukel

- Möglichst lange auf der Rohrschaukel stehen.
- Während des Balancierens jonglieren, einen Text lesen, Bälle fangen und werfen usw.

