



 DIE AUTOREN



Markus Wittek ist Sekundarschullehrer an einer Schule im Aufbau für die Fächer Sport, Biologie und Chemie. Als Projektkoordinator ist Markus immer auf der Suche nach Optimierungen und Verbesserungen am liebsten in vielen Projekten gleichzeitig.



Christoph und Janes sind die Gründer von WIMASU und auch auf einem Bein leidenschaftliche Sportlehrer. Eine Kartei zur Gleichgewichtsfähigkeit haben wir schon lange im Sinn und hier unsere Erfahrungen aus vielen Jahren Kinderturnen, Sportunterricht und eigenen Bewegungen zusammengetragen.

INHALT

Einleitung - Was bringt dieses Material mit?	3
Übersicht über die Aufbau-/Aufgabenkarten	4
Gleichgewicht - Was ist das?	5
Was genau sind koordinative Fähigkeiten?	
Das Gleichgewicht als koordinative Fähigkeit	7
Vermittlung von Gleichgewichtsfähigkeiten	8
Differenzierung	
Sicherheit	10
Platz- und Gerätesicherheit	
Warten und Hilfen	
Stationenarbeit	
Methodische Ideen zum Einsatz des Materials	11
Rundlaufparcours	
Bewegungsstationen	
Parallelparcours	
Differenzieller Parcours	
Mögliche Materialhilfen	14
Weitere Spiele und spielerische Übungen	15
Twister	
Takoshis-Castle	
Transportunterne	
Der Baum	
Brennball	
Wurffest du das?	
Literaturverzeichnis	16
Über Wimasu	17
Tabelle: Raster für Dimensionen der Differenzierung	18
Anhang: Bewegungskarten	24

IMPRESSUM

© WIMASU GmbH 2020
Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.
Version 1

Redaktionsleitung: Christoph Walther & Janes Veit
Lektorat: Leif Boe
Illustration: Nao Matsuyama
Herausgeber: Christoph Walther & Janes Veit

DIESES DOKUMENT ZITIEREN

Walther, Ch., Wittek, M., & Veit, J. (2020).
Die Gleichgewichts-Kartei
Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter
<http://www.wimasu.de/shop/gleichgewicht>

EINLEITUNG – WAS BRINGT DIESES MATERIAL MIT?



Das Gleichgewicht herauszufordern ist eine zentrale Aufgabe vieler sportlicher Bewegungsformen und Teil der kindlichen Entwicklung. Ersten Herausforderungen stellen sich Kleinkinder bereits beim Laufenlernen, an Balancierlandschaften auf Spielplätzen oder beim Spiel „Keiner darf den Boden berühren“ im Wohnzimmer: „Hey, floor is lava!“. Bei den meisten Trendsportarten wie Skifahren, Waveboarden etc. steht das Spiel um das Gleichgewicht im Zentrum (vgl. Krick, Walther, 2011). Aber auch bei klassischeren Sportarten wie Turnen oder Fußball ist eine gute Gleichgewichtsfähigkeit allgemein von Vorteil.

Dieses Material bringt eine Vielzahl von Aufgaben mit, an denen sich die Gleichgewichtsfähigkeit herausfordern lässt. Häufig reicht ein kleiner Aufbau von ein paar Turnbänken und viele herausfordernde Bewegungsprobleme für das Gleichgewicht bietet sich ohne zusätzliche, externe Anregungen dar. Darüber zu balancieren ist einfach reizvoll. Manchmal erschließt sich die Herausforderung nicht direkt durch die aufgebauten Gegenstände und erst gezielte Aufgabenstellungen sind notwendig: Z.B. „Hocke dich auf den Gymnastikball“.

Daher ist der Kern des Materials eine Sammlung von Aufbau- und Aufgabenkarten. Üblicherweise werden

„Stationskarten“ um differenzierende Aufgaben ergänzt. Ein Beispiel: „Schwieriger: Leg dir beim Balancieren ein Sandsäckchen auf die Schulter“. Wir haben zunächst über diese Form der Differenzierung nachgedacht und allerdings gegen explizite Vorschläge auf den Karten entschieden. Grund dafür ist, dass diese Differenzierungsformen variabel sind und vom Stundenziel, der Lerngruppe, den Materialien Voraussetzungen abhängen. Wir haben daher entschieden, eine Differenzierungsmatrix zu erstellen, die zunächst der Lehrkraft das ganze Spektrum möglicher Differenzierungen aufzeigt, damit diese im zweiten Schritt eine für die Schülerinnen und Schüler interessante und fordernde Aufgaben formulieren kann. Im Material haben wir eine Vorlage ergänzt, in die die Differenzierungsentscheidungen ergänzt werden können.

Zu den Aufbau- und Aufgabenkarten haben wir zudem eine (didaktische) Analyse unter der Überschrift „Gleichgewicht – Was ist das?“ und methodische Ideen zum Einsatz der Sammlung hinzugefügt. Im Sinne von Unterrichtsqualität hoffen wir, dass eine vorherige fachliche Auseinandersetzung der Qualität unseres Unterrichts dient (vgl. Wibowo, 2016).

GLEICHGEWICHT – WAS IST DAS?

„**Gleichgewicht**“ ist ein Zustand, bei dem sich auf den Körper einwirkende und diesem entgegengesetzte Kräfte gegenseitig aufheben. Beim Stehen auf einem Bein wirkt die Erdanziehungskraft auf den Körperschwerpunkt. Die Aufgabe ist es, den Schwerpunkt über der Standfläche der einen Fußsohle zu halten. Wandert der Schwerpunkt außerhalb der Standfläche, so verlieren wir das Gleichgewicht und fallen um bzw. müssen einen Schritt zur Seite machen. Beim Kurvenfahren auf einem Ski sind die wirkenden Kräfte ungleich komplexer. Dennoch schaffen wir es, mit einem guten Körpergefühl und Erfahrung auch solchen komplexen, sich ständig ändernden Situationen in einem dynamischen Gleichgewicht zu halten. Es ist erstaunlich, wie der Mensch, auch mit solchen komplexen Gleichgewichtsanforderungen umgehen lernen kann. Die **Gleichgewichtsfähigkeit** ist die Fähigkeit, unseren Körper im Gleichgewicht zu halten oder ihn bei Lage- oder Körperschwerpunktveränderungen, Kräfteinflüssen, Umweltveränderungen etc. wieder in ein Gleichgewicht zu bringen. Eine gute Gleichgewichtsfähigkeit reduziert die Häufigkeit bzw. das Ausmaß von Situationen, die „aus-dem-Gleichgewicht kommen“ und leistet somit einen Beitrag zur natürlichen sportlichen Leistungsfähigkeit, zu einem besseren Bewegungsgefühl und zur Unfall- bzw. Sturzprophylaxe (zsf. Weineck, 2002, 540).

Davon abgegrenzt werden muss das **Objektgleichgewicht**, bei dem es darum geht, bewegliche Objekte durch seinen Körper oder einzelne Körperteile in einer bestimmten Position zu halten.



Abb. 1: Auf einem Pamper-Pole das Gleichgewicht finden

Abb. 2: Ein Skier im dynamischen Gleichgewicht

Abb. 3: Eine ganz andere Fähigkeit: Objekte im Gleichgewicht halten

VERMITTLUNG VON GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEITEN

Vermittlungswege sollten anfangs **wahrnehmungsorientiert** (Schulung der Analysatoren (s.o.)) und anschließend **fertigkeitsorientiert** (Schulung von standardisierten Übungen) oder **fähigkeitsorientiert** (Schulung von Varianten unter unterschiedlichen Bedingungen) sein, sollten jedoch im Rahmen einer Einheit schlussendlich in **kompetenzorientierten**, ganzheitlichen, komplexen und alltagsnahen Aufgaben münden. Nur so kann gehofft werden, dass vielfältige Gleichgewichtskompetenzen für unterschiedliche, auch sportartunabhängige, Bewegungssituationen zur Verfügung stehen (siehe Abb.4) (vgl. Hirtz, 2000).

GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT



MÖGLICHE MATERIALHILFEN

Insbesondere für offenere Stationsarbeiten bietet es sich an, Schülerinnen oder Schülern **Laufzettel** mit auf den Weg zu geben, auf denen neben den zu bewältigenden Stationen oder Stationsnummern auch altersabhängige oder sogar individuelle Aufgabenstellungen und Differenzierungsmöglichkeiten erfasst sind, die von den Lernenden zu absolvieren sind. Neben der Kontrollmöglichkeit für Schülerinnen und Schüler, wie aber auch der Lehrkraft, können die Laufzettel genutzt werden, um über mehrere Tage zu nutzen und naheliegendermaßen darüber hinaus kann die Lehrkraft Hinweise auf Lern- oder individuelle Förderungen herauslesen und ggf. mit den Kindern besprechen.

Bei der Entwicklung von Gleichgewichts-kompetenzen hilft die Arbeit mit einem **Kompetenzraster** (siehe S.18). In diesem werden altersabhängig oder individuell Bewegungsformen und Aufgaben zu bestimmten Stationen eingetragen, die von den Heranwachsenden zu leisten sind. Schülerinnen oder Schüler können so ihre Stärken und Schwächen innerhalb ihrer Kompetenzen wahrnehmen und daran arbeiten, diese auszuüben. Das Kompetenzraster hilft im Gespräch mit der Lehrkraft. Bei jüngeren Schülerinnen und Schülern sollten die Bewegungsformen und Stationen grafisch eingezeichnet werden, um eine weitere Hilfestellung zu geben. Leistungsstärkere können mit Hilfe eines solchen Kompetenzrasters die Aufgabe bekommen, sich selbstständig Aufgaben und Bewegungskombinationen für Stationen auszudenken und zu erproben.

STATIONENNUMMER	BEWEGUNGSFORM	BEWEGUNGS-ANFORDERUNG	BEWEGUNGS-UNTERRICHTS-GEHÖRIGKEIT	BEWEGUNGS-UNTERRICHTS-GEHÖRIGKEIT	BEWEGUNGS-UNTERRICHTS-GEHÖRIGKEIT	BEWEGUNGS-UNTERRICHTS-GEHÖRIGKEIT	BEWEGUNGS-UNTERRICHTS-GEHÖRIGKEIT	BEWEGUNGS-UNTERRICHTS-GEHÖRIGKEIT
1. HÜFTBRÜCKE	Laufe auf dem Kissen	Bewege dich rückwärts	Les alle Formen die dich nicht erschrecken	Bewege dich in der Luft	Mache dich nicht von hinten fest	Mache große Schritte, halte dich langsam fest	Bewege dich mit geschlossenen Augen	
2. STAMMBRÜCKE	Bewege dich auf einem Kissen	Bewege dich vorwärts	Gehe zu zweit. Die Partnerin/die Partnerin soll dich an der Hand halten	Schleife auf ja-kein Fall vermeiden	Versuche es mit einem Partner/die Partnerin	Machere ein Hindernis auf dem Kissen	Bewege dich mit geschlossenen Augen	
3. ABBANG	Bewege dich ohne Unterstützung	Bewege dich ohne Unterstützung	Bewege dich ohne Unterstützung	Versuche es mit einem Partner/die Partnerin	Machere ein Hindernis auf dem Kissen	Machere ein Hindernis auf dem Kissen	Bewege dich mit geschlossenen Augen	
4. AUF UND AB	Bewege dich auf einem Kissen	Bewege dich auf einem Kissen	Bewege dich auf einem Kissen	Versuche es mit einem Partner/die Partnerin	Machere ein Hindernis auf dem Kissen	Machere ein Hindernis auf dem Kissen	Bewege dich mit geschlossenen Augen	

Besonders jüngere reagieren sehr gut auf **Bewegungsbilder** und **Bewegungsgeschichten**. So können mit Hilfe der Kartei motivierende und spannende Parcours, Bahnen oder Stationen entwickelt werden, die eine Abenteuer-geschichte im Dschungel, ein Training für angehende Agentinnen und Agenten, die Rettung einer Prinzessin auf einem verwunschenen Schloss o.Ä. thematisieren. Darüber hinaus bietet es sich an, Bewegungen zu metaphorisieren (z. B. „Laufe seitwärts wie ein Krebs“, „Stolziere wie ein Storch“, „Schleiche wie ein Luchs“, „Mach dich klein wie eine Maus“, „Springe wie ein Hase“) und Bewegungs-aufgaben an Stationen kindgerecht zu verpacken und durch geeignete Stationsarbeit als Bewegungs-variationen mit auszuüben.



WEITERE SPIELE UND SPIELERISCHE ÜBUNGEN

Twister



Das beliebte Partyspiel Twister lässt sich im Unterricht zur Gleichgewichtskompetenz integrieren. Ziel des Spiels ist es, Hände und Füße auf vorgegebene kleine Farbflächen abzusetzen und länger sein kann Gleichgewicht und die Spannung zu halten als die Mitspielerinnen. Wenn man das Spiel nicht kaufen möchte, kann es auch mit Malerklbeband und einem Kartenspiel oder Würfeln hergestellt werden. Mit Hilfe des Klebebands werden vier Quadrate á 20–25 cm Kantenlänge aufgeklebt. Die 4 Spalten werden mit römischen Zahlen nummeriert, Spalte eins mit I, Spalte zwei mit II usw. Danach beginnt ein Spielleiter oder eine Spielleiterin die Spielenden auf das Spielbrett zu rufen. Reihum müssen die Kinder ihr rechtes Bein, linkes Bein, die rechte und linke Hand auf das Spielbrett legen. Auf welche Fläche bestimmt der Spielleiter bzw. die Spielleiterin durch die Karten (Karo steht für I, Herz für II, Pik für III und Kreuz für IV). Anstelle des Kartenspiels kann zur Vereinfachung ein vierseitiger Würfel genutzt werden. Anstatt des Malerklbebands gibt es in manchen Sporthallen gummierte Markierungsplättchen oder es werden eingefärbte Bierdeckel genutzt.

Takeshis-Castle

Mehrere Gleichgewichtsstationen werden in einer Bahn zwischen zwei Meter entfernt von einer langen Hallenseite hintereinander aufgebaut. In einem für die Gruppe sinnvollen Abstand zu diesem Parcours werden zwei Bänke an der anderen langen Hallenseite gestellt. Hinter diesen steht das Werfende und versucht, mit (drei bis acht) Softbällen die Laufmannschaft von den Geräten zu werfen. Damit die Bälle wieder zu den Werfenden gelangen, müssen sie von Teammitgliedern zurückgeworfen oder gefangen werden. Die Kinder des Laufteams wiederum versuchen, den Parcours ohne Abgang von den Geräten zu absolvieren. Verlieren sie jedoch das Gleichgewicht, müssen sie zum Start zurück und es erneut versuchen. Für jeden erfolgreichen Durchlauf erhalten sie einen Punkt. Nach drei bis fünf Minuten wechseln die Teams ihre Aufgaben. Als Variationen können Treffer mit dem Ball auch als Abgang zählen oder die Werfenden erschwerte Wurfbedingungen (auf einem Bein, auf Turnkästen stehen) erhalten.

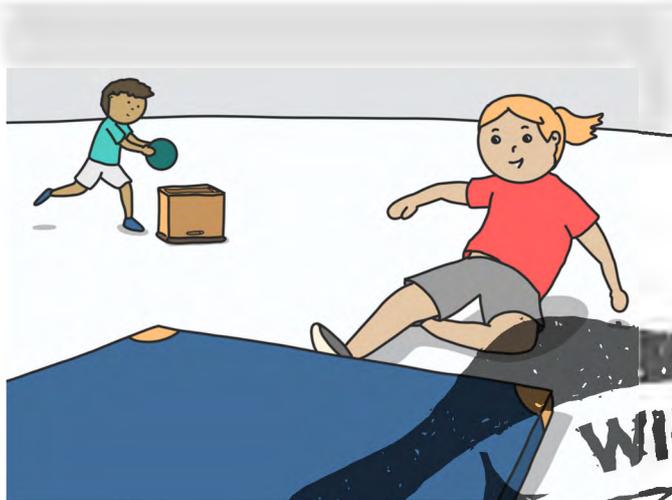
Transportunternehmen

Zwei bis drei Teams spielen in einer (Pendel-)Staffel gegeneinander. Auf je einer Wuchbodenmatte pro Team müssen ein bis vier Teammitglieder stehend von einer Seite der Halle zur anderen befördert werden. Verliert eine Person das Gleichgewicht, muss der Transporter sofort vom Startpunkt aus begonnen werden.

Der Baum

Dies ist ein sehr einfach und schnell zu realisierendes Spiel. Ein Kind soll verschiedene Positionen stehend im Gleichgewicht halten. Die Mitschülerinnen und Mitschüler versuchen, dies durch leichtes Ziehen oder Schieben an Schultern und Hüften zu verhindern. Alternativ können auch um die Hüfte oder Schulter gelegte Seile oder Bänder genutzt werden, um den Körperkontakt zu verringern. Wichtig ist allerdings, dass der Krafteinsatz wirklich nur minimal und leicht sein darf.

Brennball



Ein Kreisparcours mit Gleichgewichtsstationen kann sehr leicht für eine Brennballvariante genutzt werden. Die Läuferinnen bzw. Läufer werfen einen Ball und begeben sich von Station zu Station. Wichtig ist, dass sie nicht von der Station herunterfallen, da die Bewegung wiederholt werden muss. Während die Läufer die Aufgabe der Fänger sein und Fänger, den Ball zu fangen und als komplettes Team mit dem Ball zu werfen (umgedrehte) Ball in der Mitte des Parcours zu erklimmen. Wichtig dabei ist, dass wenn der Ball auf der Bank

ist, dürfen die Fängerinnen und Fänger sie erklimmen. Stehen alle auf der Bank, rufen sie laut „Stopp“. Spielende, die nicht auf einer Station stehen oder im Anschluss herunterfallen, müssen sich erneut zum Start begeben. Mussten sich 3 Läuferinnen bzw. Läufer zurück zum Start begeben, wurden also „verbrannt“, wechseln die Teams. Als Variationen lässt sich die Anzahl der laufenden Personen pro Station begrenzen, mit mehreren Bällen spielen, die Standfläche für die Werfenden erweitern oder verringern. Statt einer Anzahl an „verbrannten“ Personen kann eine Zeitvorgabe spielen. Weitere Brennballvarianten findest du unter <https://wimasu.de/brennball/>.

Parallelparcours können an Lernspiele umgewandelt werden. Die Lehrkraft oder Lehrerinnen und Schüler denken sich neue Bewegungsanforderungen oder -formen für den Parcours aus. Alle Teammitglieder versuchen, diese Aufgaben zu lösen. Jeder Abgang oder Fehler wird als Punkt gezählt. Gewonnen hat das Team mit der niedrigsten Punktzahl. Damit alle Schülerinnen und Schüler erfolgreich sein können, muss darauf geachtet werden, dass Aufgaben für alle lösbar sind. Bei Bedarf sollten Handicaps durch Hilfen einbauen.

LITERATURVERZEICHNIS

- Balster, K., Schilf, F., Alefelder, B. (2003). Kompetenzen von Kindern erkennen: prakt. Instrumentarien zur Feststellung von Kompetenzen d. Sensomotorik, Graphomotorik, Schriftsprache u. Mathematik bei 5- bis 12-jährigen Kindern. Sportjugend im Landes-Sportbund Nordrhein-Westfalen
- Beigel, D. (2009). Bildung kommt ins Gleichgewicht. Dortmund: borgmann media.
- Blume, D. D. (1978). Zu einigen wesentlichen Grundpositionen für die Untersuchung der koordinativen Fähigkeiten. Theorie und Praxis der Körperkultur, 27 (Beiheft 1), 29-36.
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) (2017). Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht – 202-048. Berlin
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) (2018). Matten im Sportunterricht – 202-035. Berlin:
- Fetz, F. (1990). Sensomotorisches Gleichgewicht im Sport. Wien: Österreichischer Bundesverlag.
- Gehrling, I. (2006). Kinderturnen. Helfen und Sichern. Aachen: Meyer und Meyer Verlag
- Gehrling, I. (2009). Basisbuch Gerätturnen. Aachen: Meyer und Meyer Verlag
- Gutsche et al (2013). Kiggs Studie 2013 – Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Robert Koch Institut
- Hirtz, P. (Hrsg./Red.) (1985/1988). Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. Berlin: Volk und Wissen
- Hirtz, P., Hotz, A. & Ludwig, G. (2000). Gleichgewicht. Schorndorf: Hofmann
- Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (2012). Kernlehrplan für die Gesamtschule – Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen Sport.
- Stein, T. & Hossner, E. (2017). Koordination und Koordinationstraining (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport). Handbuch Trainingswissenschaft - Trainingslehre (S. 240-262). Schorndorf: Hofmann.
- Walther, C. & Krick, F. (2011). Rollen, Gleiten, Fahren - Rollsport und Wintersport. In V. Scheid & R. Prohl (Hrsg.), Sportdidaktik. Grundlagen Vermittlungsformen Bewegungsfelder (S. 254-273). Wiebelsheim: Limpert Verlag.
- Weineck, J. (2002). Optimales Training: Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings (12. Aufl.). Balingen: Spitta-Verl.
- Wibowo, J. (2016). Unterrichtsqualität im Sportunterricht. Zugriff am 07.10.2019 unter <https://wimasu.de/unterrichtsqualitaet>

ÜBER WIMASU



Wir machen Sportunterricht (kurz: WIMASU) wurde von Sportlehrkräften gegründet. In den Unterrichtsreihen und Materialien steckt viel Erfahrung und Liebe zum Detail. Wir versuchen, neue Impulse für den Sportunterricht zu geben, aber auch bereits etablierte Sportarten für den Unterricht ansprechend aufzubereiten. Die Materialien werden digital bereitgestellt und können an die jeweilige Lerngruppe angepasst werden. Neben dem inhaltlichen Schwerpunkt versuchen wir, die Materialien so darzustellen, dass die Lehrkraft und die Schülerinnen und Schüler motiviert sind, gemeinsam Sport zu machen.

DOKUMENT ZITIEREN

Walther, Ch., Wittek, M., & Veit, J. (2020).
Die Gleichgewichts-Kartei
Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter
<http://www.wimasu.de/shop/gleichgewicht>

Haftungsausschluss
Unsere Veröffentlichungen



KLICK' HIER & FOLGE UNS!

WIMASU GmbH 2020

wimasu.de
Wir machen Sportunterricht.



WIMASU



1. HÄNGEBRÜCKE



KÖRPERLAGE
Laufe auf den Fersen

BEWEGUNGSRICHTUNG
Bewege dich rückwärts

DAS MITEINANDER
Lass eine Person die Bank leicht schwingen

ORT UND RAUM
Schwinge auf jedem Seil zweimal aktiv vor und

DAUER UND GESCHWINDIGKEIT
Bewege dich in 20 Sekunden

UNTERGRUND
Reißsäule

UMFANG MIT MATERIAL
Halte dich nicht am Barren fest

UMFANG OHNE MATERIAL
Mache große Schritte, halte dich kaum fest

BEWEGUNGSFORM
Hopslerlauf, hüpfend

SENSORIK
Bewege dich mit geschlossenen Augen

2. SEILBRÜCKE



KÖRPERLAGE
Bewege dich auf allen Vieren

BEWEGUNGSRICHTUNG
Bewege dich seitwärts

DAS MITEINANDER
Geht ein Kind auf die Bank. Das Kind hält sich am vorderen Kind fest

ORT UND RAUM
Schwinge auf jedem Seil zweimal aktiv vor und

DAUER UND GESCHWINDIGKEIT
Versuche alle vier Bänke möglichst schnell zu überlaufen

UNTERGRUND
Reißsäule

UMFANG MIT MATERIAL
Halte dich nicht am Barren fest

UMFANG OHNE MATERIAL
Tritt nur in jedes 2./3. Seil/ möglichst wenige

BEWEGUNGSFORM
Berühre den Barren möglichst wenig mit den Händen

SENSORIK
Bewältige den Aufbau barfuß

3. ABFAHRT



KÖRPERLAGE
Bewege dich stehend, auf allen Vieren, in der tiefen Hocke

BEWEGUNGSRICHTUNG
Bewege dich seitwärts rückwärts (schwach)

DAS MITEINANDER
Bewege dich ohne Hilfestellung in Hilfestellung auf beiden Seiten

ORT UND RAUM
Zu zweit steigen einer ein vorderes Kind

DAUER UND GESCHWINDIGKEIT
Versuche alle vier Bänke möglichst schnell zu überlaufen

UNTERGRUND
Reißsäule

UMFANG MIT MATERIAL
Balanciere mit seitlich ausgestreckten Armen je einen Ball

UMFANG OHNE MATERIAL
Halte eine Hand hinter dem Rücken. Lege die Hände wie Skispringer nach hinten

BEWEGUNGSFORM
Springe am Ende ab und lande im "Telemark". Halte wenig Kontakt zu den Geräten.

SENSORIK
Bewältige den Aufbau barfuß

4. AUF UND AB



KÖRPERLAGE
Krabbeln, auf dem Bauch ziehend

BEWEGUNGSRICHTUNG
Vorwärts hoch Rückwärts hinten

DAS MITEINANDER
wältigt mögliche Probleme

ORT UND RAUM
Zu zweit steigen einer ein vorderes Kind

DAUER UND GESCHWINDIGKEIT
Versuche alle vier Bänke möglichst schnell zu überlaufen

UNTERGRUND
Reißsäule

UMFANG MIT MATERIAL
Bewegt in einem Raum

UMFANG OHNE MATERIAL
Bewege dich auf jeder Bank anders (wie ein anderes Tier) fort

BEWEGUNGSFORM
Hüfte einbeinig über den Aufbau

SENSORIK
Bewege dich blind nach Anweisungen eines Kindes

5. BANKWIPPE



KÖRPERLAGE
Auf allen Vieren, auf Zehenspitzen

BEWEGUNGSRICHTUNG
Laufe hin und her

DAS MITEINANDER
Lauft zu zweit über die Wippe und tauscht die Plätze

ORT UND RAUM
Rückfläche der Bank

DAUER UND GESCHWINDIGKEIT
Bewege dich in 1 Minute

UNTERGRUND
Reißsäule

UMFANG MIT MATERIAL
Balanciere mit seitlich ausgestreckten Armen je einen Ball

UMFANG OHNE MATERIAL
Zieh dir einmal einen Schuh aus und wieder an

BEWEGUNGSFORM
Versuche in der Mitte einbeinig zu stehen; springe über die Mitte

SENSORIK
Bewege dich mit geschlossenen Augen



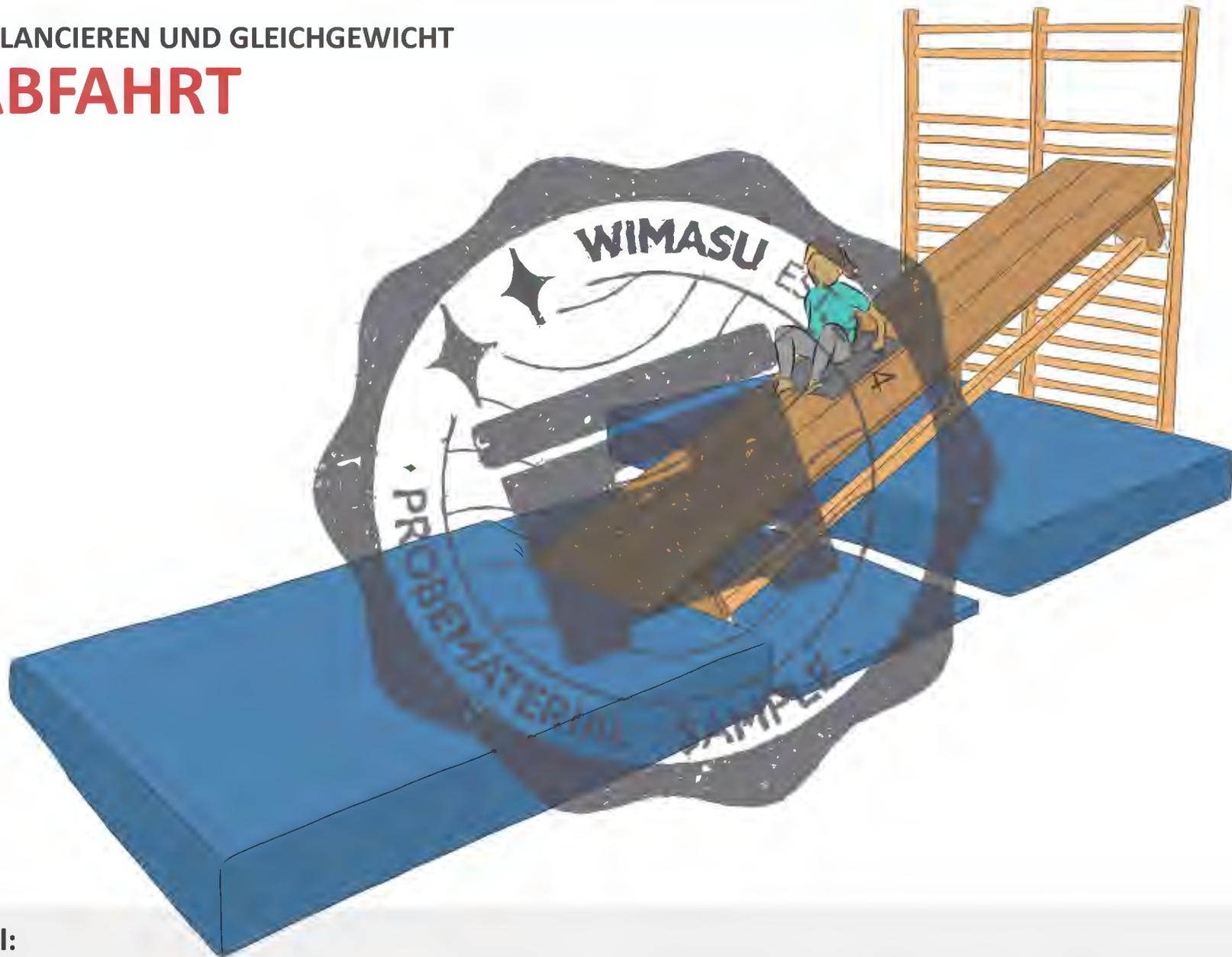


	KÖRPERLAGE	BEWEGUNGSRICHTUNG	DAS MITEINANDER	ORT UND RAUM	DAUER UND GESCHWINDIGKEIT	UNTERGRUND	UMFANG MIT-MATERIAL	UMFANG OHNE MATERIAL	BEWEGUNGSFORM	SENSORIK
26. PEDALO 	Fahre mit den Händen, laufe hinterher	Fahre rückwärts	Fahrt zu zweit auf einem Tandempedal, fahrt ein Rad einer Person vor, eine Person hinten	gleiche Pedale auf gleicher Höhe	Fahre so schnell wie du kannst		Prelle einen Ball neben dir/fahre einen Slalom ab	Halte deine Hände zusammen	Fahre so schnell wie du kannst.	Halte die Augen geschlossen
27. MISSION IMPOSSIBLE 			Bewegt euch zu zweit durch den Aufbau. Bewegt euch immer gleichzeitig	Mache einen Schritt ohne Seilkontakt			Bringt die Py-lone durch den Aufbau	Vermeide jeden Seilkontakt		Taste dich blind durch den Parcours
28. MISSION IMPOSSIBLE 2 	Versuche immer mit drei Körperteilen den Boden zu berühren	Bewege dich seitwärts	Drücker und drück: jemand gibt Anweisungen, während das Seil passierbar ist	Mache einen Schritt ohne Seilkontakt			Bringt den Medizinstuhl durch den Aufbau	Vermeide jeden Seilkontakt		Ertaste deinen Weg blind
29. BALANCIERSCHLANGE 	Krabble darüber	Bewege dich rückwärts	Über die fassung, zu zweit/dritt; gib einer anderen Person einen Vorsprung und versuche sie wieder einzuholen.	Bewähre den			Wirf bei jedem Schritt einen Ball hoch	Halte die Arme dicht am Körper	Springe einbeinig	Halte die gesamte Zeit das Kinn auf der Brust



BALANCIEREN UND GLEICHGEWICHT

ABFAHRT



Material:

Sprossenwand (alternative Reck) | 2 Weichböden | Teppichfliesen | 2-3 Bänke | Turnmatte

BALANCIEREN UND GLEICHGEWICHT

AUF UND AB



© WIMASU.de

Material:

4 Turnbänke | großer Kasten | ggf. 4 Sicherungsmatten

BALANCIEREN UND GLEICHGEWICHT

WACKELTURM



Material:
4 Turnmatten | 3 kleine Kästen

BALANCIEREN UND GLEICHGEWICHT

HOHER WEG 2



Material:

2 große Kästen | 2 kleine Kästen | Weichboden | Turnbank

BALANCIEREN UND GLEICHGEWICHT

Ballbalance



Material:
2 Turnmatten | Gymnastikball

BALANCIEREN UND GLEICHGEWICHT

MISSION IMPOSSIBLE 2



© WIMASU.de

Material:

2 Stufenbarren | Zauberschnur oder mehrere Seile