



STRUKTUR DER EINHEIT

In der Einstiegsstunde soll der Schwerpunkt auf Risiko und Wagnis in Verbindung mit dem Gleichgewicht liegen. Mit **Beginn** der Stunde sollen die SchülerInnen durch ein einfaches Fangspiel auf das Thema Gleichgewicht und die Stunde eingestimmt werden. Nach dem Einstimmen in die Stunde (Spiel) soll der **Aufbau** der 7 Stationen in 4 Kleingruppen erfolgen. Es werden bis zu sieben einfache bis schwere Stationen zur Gleichgewichtsschulung aufgebaut. Im **Hauptteil** sollen die SuS Erfahrungen mit der Schwerkraft, dem Gleichgewicht und Höhen machen. Sie sollen ihren Körper in unterschiedlichen Raum- und Lagebeziehungen wahrnehmen und etwas wagen, neue Herausforderungen annehmen, sich etwas trauen und damit Risikokompetenz entwickeln.

Der Aufbau ist als „Kreislauf“ zu verstehen, den die SuS mehrfach hintereinander durchlaufen sollen. In dieser Organisationsform ist viel Bewegung mit geringen Wartezeiten. In den ersten Runden sammeln die SchülerInnen einfach Bewegungserfahrungen und lernen den Geräteaufbau kennen. Die Stationen 5 und 6 können vom Lehrkörper zuerst ausgeschlossen oder in einem Durchlauf von den Schülern mit Angst übergangen werden.

Für kurze **kognitive Phasen** sammelt der Lehrkörper Eindrücke seiner SchülerInnen zum Thema Wagnis (Angst/Überwindung) und thematisiert mögliche Hilfen durch den Wechsel zur Organisationsform Partnerarbeit (Hilfe durch Handreichen/Festhalten/etc.).

In der **zweiten Bewegungsphase** sollen die Schüler mit Ihrem Partner „herausfordernde“ Wagnissituationen sprich andere Formen des Balancierens (vorwärts, in der Hocke, rückwärts, mit Drehungen, etc.) erarbeiten und ausprobieren. Ein Partner macht dabei immer vor und der andere hilft und versucht es dann auch.

Nach dem **gemeinsamen Abbau** führt die ganze Klasse eine Fitnessrunde mit einfachen Kraftübungen aus dem Crossfit-Bereich aus. Um einen runden **Abschluss** der Wagnisstunde zu erleben, dürfen Schüler der Klasse, die sich trauen, durch eine Gasse voller ausgestreckter Hände laufen. Dazu gehört Timing, Mut und Vertrauen.

Ziele und Kompetenzen

Die SchülerInnen sollen Gleichgewichtserfahrungen machen. Zusätzlich sollen sie ihre Grundfitness hinsichtlich ihrer Leistungsfähigkeit für das anstehende Skifahren testen, einschätzen und verbessern.

Vorkenntnisse

Die SchülerInnen sollten den Umgang mit dem Aufbau verschiedener Geräte kennen.

Materialien

Es sollten in der Halle bzw. in dem Hallendrittel eine Sprossenwand und 3-4 Bänke vorhanden sein.

EINSTIEG



FANGSPIEL – HALBE PORTION

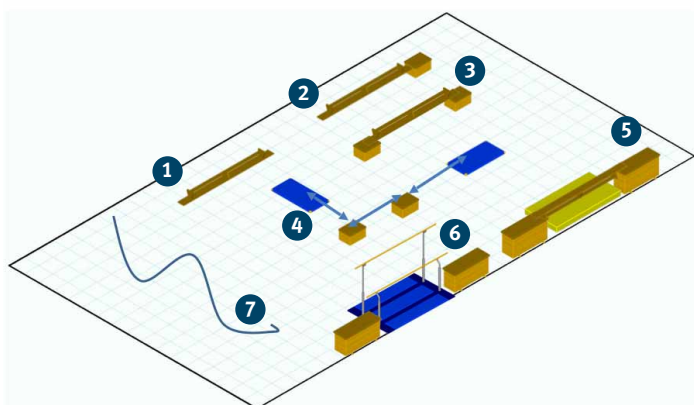
ORGANISATION UND ABLAUF

- › 3-4 FängerInnen bestimmen.
- › Die FängerInnen haben die Aufgabe drei SuS mit dem Softball zu berühren. Sobald sie den/die Dritte berührt haben, rufen sie „Du bist es“ und übergeben den Ball.
- › SuS, die berührt worden sind, strecken einen Arm aus, verstecken den anderen hinter dem Rücken, kneifen ein Auge zu und stellen sich auf ein Bein. Die „halbe Portion“ ist erlöst und kann wieder mitspielen, wenn sich ein Kind genau gespiegelt vor die „halbe Portion“ stellt. Wenn alles stimmt, nicken die SuS sich zu und es geht für beide weiter.

MATERIAL

- › 3-4 Softbälle

AUFBAU



AUFBAU DER 7 STATIONEN ZUR GLEICHGEWICHTSSCHULUNG

ORGANISATION UND ABLAUF

- › Einteilung von vier gleichgroßen Gruppen.
- › Jede Gruppe bekommt einen Ausdruck des **Hallenplans** (siehe links), auf welchem Ort und benötigte Geräte markiert sind.
- › Aufbauteams: Gruppe 1: Stationen 1,2,3; Gruppe 2: 4,7; Gruppe 3 : 6; Gruppe 4: 5
- › Sicherheitshinweis: Bei dem Aufbau des Stufenbarrens ist der Lehrkörper aufgrund der Verletzungsgefahr anwesend. Ist eine Station vollständig aufgebaut, wird der Lehrkörper zum „Sicherheitscheck“ geholt.
- › Danach erhält die Gruppe eine **Aufgabenkarte (s. Anhang)**, die in der Nähe der Station ausgelegt oder aufgehängt wird.

MATERIAL

- › 1 langes Tau, 4 Langbänke, 5 kleine Kästen, mind. 5 kleine Matten, 1 Niedersprungmatte, 3 Reckstangen, 4 große Kästen (3-5 teilig je nach Wagnis)

HAUPTTEIL 1



KENNELERN UND AUSPROBIEREN

ÜBUNGSPHASE

- › Die SchülerInnen probieren innerhalb der Gruppe an Ihrer Station das Balancieren aus (individuelle Wagnissituationen).
- › Alle 5 Minuten wird gewechselt.

KOGNITIVE PHASE

- › Austausch über Ideen und Schwierigkeiten an den Stationen.
- › Gesprächskreis in einem freien Teil der Halle. Ggfs. zeigen die SuS Ideen, zu Balanciermöglichkeiten und möglichen Steigerungen an Ihrer Station.

HAUPTTEIL 2



GLEICHGEWICHT ERFAHRUNGSÜBUNGEN IM KREISLAUF

ORGANISATION UND ABLAUF

- › Partnerarbeit in „sympathiegesteuerten“ Partnerteams.
- › Die SchülerInnen durchlaufen jeweils mit einem Partner die Stationen.
- › Es werden mehrere Male alle Stationen durchlaufen, dabei wird keine ausgelassen.
- › Es sollen wenig Wartezeiten entstehen.
- › Der Lehrkörper greift organisatorisch dann ein, wenn Wartetrauben an Stationen entstehen, oder Sicherheitsaspekte nicht eingehalten werden.
- › Zwei Durchgänge à 15 Minuten (+5 Min Reflexionsphase zu den Stationen und möglichen Problemen oder Steigerungsmöglichkeiten).

ZUSATZ



KONDITIONS- UND FITNESSÜBUNGEN

ORGANISATION UND ABLAUF

- › Mögliche Organisationsformen:
 - im Kreis mit dem Lehrkörper in der Mitte oder mit am Rand
 - als Reihen mit dem Lehrkörper vorne vor
- › 5 Minuten: Warm-Up
- › 20 Sekunden: Jumping Squats (1)
- › 10 Sekunden: Pause
- › 20 Sekunden: Plank to Push Up (2)
- › 10 Sekunden: Pause
- › 20 Sekunden: Jumping Lunges (3)
- › 10 Sekunden: Pause
- › 20 Sekunden: Superman Exercise (4)
- › 10 Sekunden: Pause

Der Satz wird zweimal durchgeführt, danach erfolgt der Cool down.

ABSCHLUSS



LAUF DURCH DEN TUNNEL

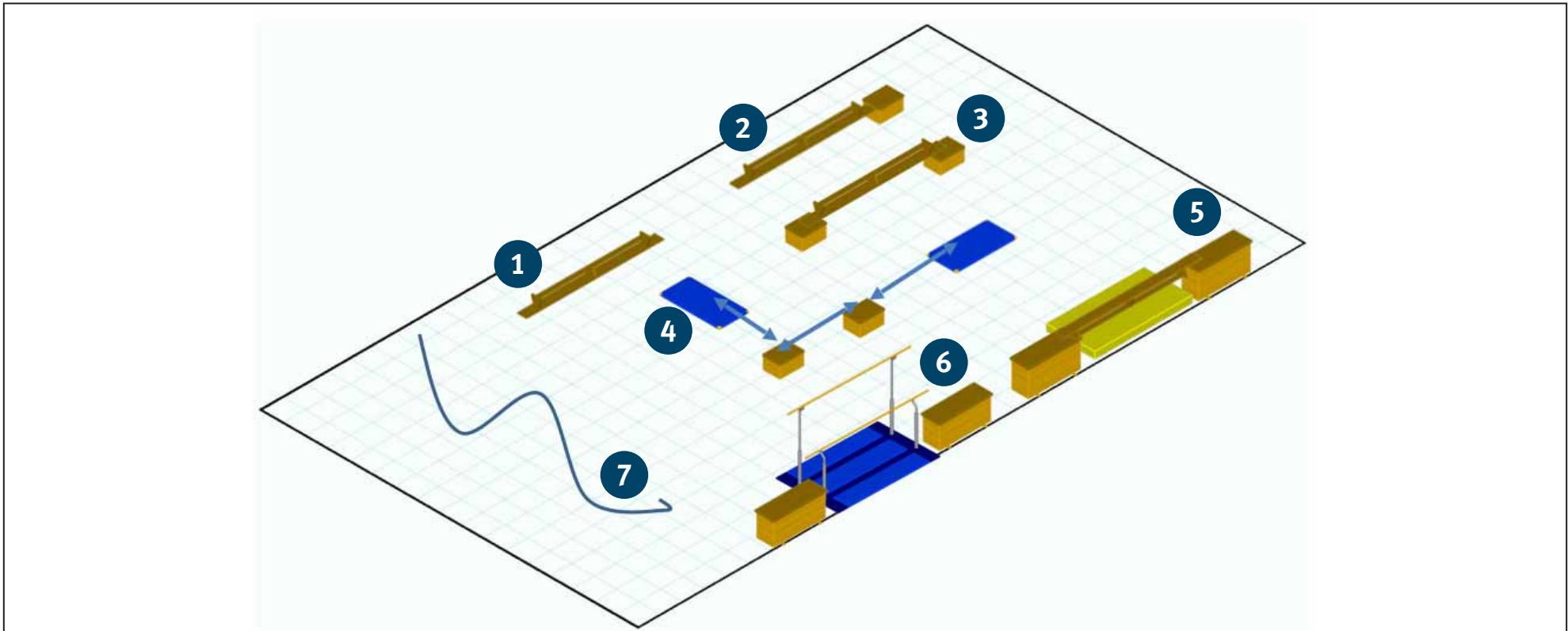
ORGANISATION UND ABLAUF

- › Die SchülerInnen bilden in zwei Linien stehend eine ca. 1,5 m breite Gasse (Tunnel) und strecken die Arme nach vorne, so dass sich die Arme verzahnen.
- › Ein/e SchülerIn hat die Aufgabe, durch den Tunnel zu laufen und die MitschülerInnen müssen kurz bevor er/sie die Arme mit dem Kopf berührt, diese schnell nach unten wegziehen.
- › Der/die SprinterIn soll dabei seine Geschwindigkeit nicht verringern.

ERWEITERUNG

- › Mit geschlossenen Augen durch die Menschengasse laufen.
- › Veränderte Tempi laufen.
- › Die MischülerInnen ziehen die Arme nach oben weg (s. Foto)
- › Mit unterschiedlichen Lauf- oder Sprungformen laufen.
- › Gleichgewicht

GERÄTEAUFBAU



MATERIAL

- › 4 Langbänke
- › 3 Matten
- › 5 kleine Kästen
- › 4 große Kästen
- › 1 Hochsprungmatte
- › 1 Stufenbarren
- › 3 Reckstangen
- › 1 Seil

STATION 1



UMGEDREHTE LANGBANK

AUFGABE

- Versuche, über die umgedrehte Langbank zu balancieren.

LEICHTER

- Balanciere mit Partnersicherung.

SCHWERER

- Balanciere rückwärts.
- Balanciere seitwärts.
- Starte vorwärts, mache in der Mitte eine 180°-Drehung und balanciere rückwärts weiter.
- Balanciere mit geschlossenen Augen.
- Balanciere auf allen Vieren.
- Cat Balance auf den Bänken.

STATION 2



SCHRÄGE UMGEDREHTE LANGBANK

AUFGABE

- Versuche, über die schräge umgedrehte Langbank zu balancieren.

LEICHTER

- Balanciere mit Partnersicherung.

SCHWERER

- Balanciere rückwärts.
- Balanciere seitwärts.
- Starte vorwärts und mache in der Mitte eine 180°-Drehung und balanciere rückwärts weiter.
- Balanciere mit geschlossenen Augen.
- Balanciere auf allen Vieren.
- Cat Balance auf den Bänken.

STATION 3



UMGEDREHTE LANGBANK AUF ZWEI KÄSTEN

AUFGABE

- Versuche, über die umgedrehte Langbank auf zwei Kästen zu balancieren.

LEICHTER

- Balanciere mit Partnersicherung.

SCHWERER

- Balanciere rückwärts.
- Balanciere seitwärts.
- Starte vorwärts und mache in der Mitte eine 180°-Drehung und balanciere rückwärts weiter.
- Balanciere mit geschlossenen Augen.
- Balanciere auf allen Vieren.
- Cat Balance auf den Bänken.

STATION 4



RECKSTANGEN AUF KASTEN

AUFGABE

- Versuche, über die Reckstangen zu balancieren.

LEICHTER

- Balanciere mit Partnersicherung.

SCHWERER

- Balanciere rückwärts.
- Balanciere seitwärts.
- Balanciere mit geschlossenen Augen.

STATION 5



LANGBANK AUF ZWEI GROSSEN KÄSTEN

AUFGABE

- Versuche, über die Langbank zu balancieren.

LEICHTER

- Balanciere mit Partnersicherung oder „an der Wand festhalten“.

SCHWERER

- Balanciere rückwärts.
- Balanciere seitwärts.
- Starte vorwärts und mache in der Mitte eine 180°-Drehung und balanciere rückwärts weiter.
- Balanciere mit geschlossenen Augen.
- Balanciere auf allen Vieren.
- Cat Balance auf den Bänken.

STATION 6

STUFENBARREN

AUFGABE

- Versuche, über den tieferen Holmen des Stufenbarrens zu balancieren.

LEICHTER

- Balanciere mit Partnersicherung oder „an der Wand festhalten“.

SCHWERER

- Balanciere rückwärts.
- Balanciere seitwärts.
- Balanciere mit geschlossenen Augen.



STATION 7



TAU

AUFGABE

- Versuche, über das liegende Tau zu balancieren.

LEICHTER

- Balanciere mit Partnersicherung.

SCHWERER

- Balanciere rückwärts.
- Balanciere seitwärts.
- Starte vorwärts und mache in der Mitte eine 180°-Drehung und balanciere rückwärts weiter.
- Balanciere mit geschlossenen Augen.
- Balanciere auf allen Vieren.