



**SCHOOL-SCOUT.DE**

**Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form**

**Auszug aus:**

*Turnen an großen (und kleinen) Geräten*

**Das komplette Material finden Sie hier:**

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)








## 4.1.3 Immer schön obenauf bleiben! – Entwicklung der Gleichgewichtsfähigkeit mit Bank und Partner

*Helga Pollähne*












### Lernziele:


Die Schüler sollen

- ihre Gleichgewichtsfähigkeit (dynamisch und statisch) verbessern können,
- ihre Konzentrationsfähigkeit schulen,
- in Kleingruppen zusammenarbeiten,
- Stationen selbstständig auf- und abbauen.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Kommentare und Materialien
<p><b>1. Hinführung</b></p> <p>Die Lehrkraft bittet die Schüler, die Langbänke in der Halle verteilt aufzustellen.</p> <p><b>Insel-Spiel</b></p> <p><i>„In unserem Meer gibt es viele Inseln (Bänke). Alle Schüler schwimmen in dem großen Meer umher. Hört ihr mein Heulrohr, dann haben wir Sturm und die Wellen werden zu groß. Ihr rettet euch schnell auf eine der Inseln.“</i></p> <p>Bei jedem Durchgang wird eine der Bänke auf die Seite gelegt („die Inseln gehen unter“), so dass sich zunehmend mehr Schüler auf einer Bank zusammenfinden müssen. Schaffen es zum Schluss alle Schüler der Klasse auf einer Bank zu stehen?</p> <p> Die Schwimmart kann immer wieder verändert werden. Entweder gibt die Lehrkraft die Schwimmart vor oder die Schüler machen Vorschläge.</p> <p> Die Schüler bilden Vierergruppen. Alle weiteren Aufgaben werden in diesen Gruppen durchgeführt.</p>	<p> 6-8 Langbänke</p> <p>Die Langbänke werden in der Halle verteilt aufgestellt.</p> <p> 1 Heulrohr</p> <p>Schwimmarten können ein Kriterium zur Gruppenbildung sein.</p>
<p><b>2. Erarbeitung</b></p> <p>Jede Gruppe erhält eine <b>Stationskarte</b> und baut ihre Station an der von der Lehrkraft benannten Bank auf.</p>	<p> <b>Stationskarten 4.1.3/M 1 bis M 8</b></p> <p>Die Bänke können dort stehen bleiben, wo sie zu Beginn der Stunde hingestellt worden sind. Lediglich eine Bank</p>

4.1.3 Immer schön obenauf bleiben!

<p><b>Station: Klebepunkt</b> (Anpassung an einen Partner)</p> <p><b>Station: Drehschwindel</b> (Gleichgewicht finden nach Drehbeschleunigung)</p> <p><b>Station: Anziehen</b> (Balancieren mit Zusatzaufgaben)</p> <p><b>Station: Kissenschlacht</b> (Gleichgewicht gegen Störgröße von außen halten)</p> <p><b>Station: Ballspiele</b> (Balancieren mit Zusatzaufgaben)</p> <p><b>Station: Spiegelbild</b> (Blick ablenken und Gleichgewicht halten)</p> <p><b>Station: Lianenschungel</b> (Gleichgewicht gegen Störgröße von außen halten)</p> <p><b>Station: Wippe</b> (Gleichgewicht auf labilem Untergrund halten und Anpassen an den Partner)</p> <p>Die Gruppen durchlaufen die Stationen nach einem vorher vereinbarten Verfahren (Zeit, Anzahl von Wiederholungen etc.) und in der abgesprochenen Richtung.</p> <p> ** Die <b>Bänke</b> können an den Stationen auch <b>umgedreht</b> hingestellt werden. So wird die Balancierfläche schmaler.</p> <p>Nach Beendigung des Stationsbetriebs werden alle Bänke, bis auf drei, und alle anderen Geräte und Materialien aufgeräumt.</p> <p>Die drei verbliebenen Bänke werden parallel zu den Volleyball-Grundlinien nebeneinander mit Abstand in der Halle aufgestellt. An jedem Kopf- und Fußende einer Bank steht eine Vierergruppe.</p> <p><b>Seitenwechsel</b></p> <p>Die jeweils ersten sich gegenüberstehenden Schüler (einer vom Kopfende, einer vom Fußende) steigen auf die Bank und balancieren auf die andere Seite. Dabei müssen</p>	<p>muss unter die Tauen gestellt werden. Die zusätzlich notwendigen Materialien hat die Lehrkraft vor Stundenbeginn bereit gelegt. Einige der an den Stationen benötigten Materialien müssen eventuell von zu Hause mitgebracht werden, z.B. (Cocktail-)Kissen, Hose, Luftballons.</p> <p> • 1 Bank • 2 Luftballons</p> <p> 1 Bank</p> <p> • 1 Bank • 3 Gymnastikreifen • 1 lange Hose</p> <p> • 1 Bank • 2 Kissen</p> <p> • 1 Bank • 2 Bälle</p> <p> 1 Bank</p> <p> • 1 Bank • Tauen</p> <p> • 1 Bank • 2 Sprungbretter • 2 Matten</p> <p> 3 Bänke</p> <p> Fühlen sich Schüler unbehaglich bei dem notwendigen Körperkontakt für das Aneinander-Vorbeibewegen, können Regelungen gefunden</p>
---	---

<p>sie sich aneinander vorbeibewegen ohne abzustiegen. Fällt ein Schüler hinunter, muss das entsprechende Paar die Überquerung nochmals von vorne beginnen. Ist die Überquerung gelungen, beginnt das zweite Paar. Welche Bankgruppen haben zuerst die Seiten gewechselt?</p> <p> Zwei <b>Spielvarianten</b> sind möglich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es befindet sich jeweils nur ein Paar auf der Bank (s.o.) und balanciert aneinander vorbei.</li> <li>• Beide Gruppen (acht Schüler) befinden sich auf der Bank und balancieren aneinander vorbei.</li> </ul>	<p>werden, die weniger Körperkontakt erfordern, z.B. ein Schüler hockt oder legt sich auf die Bank, der andere steigt hinüber.</p>
<p><b>3. Weiterführung</b></p> <p>In den folgenden Stunden können weitere Variationen von Stationsaufbauten mit Langbänken eingesetzt werden, die <b>Balanciermöglichkeiten</b> bieten, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bank in Seitlage,</li> <li>• Bankbrücke aus drei Bänken (Bank – Bank umgedreht – Bank; die umgedrehte Bank liegt mit den Enden auf den beiden anderen auf),</li> <li>• Bank umgedreht, darunter Stäbe und an den Enden zwei kleinen Kästen zur Sicherung gegen Rutschen.</li> </ul>	



**SCHOOL-SCOUT.DE**

**Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form**

**Auszug aus:**

*Turnen an großen (und kleinen) Geräten*

**Das komplette Material finden Sie hier:**

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

