

## Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

**Kreative Ideen und Konzepte inkl. fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht**

Thema: Sport

Titel: Obenauf und im Lot! - Gegenstände auf dem Kopf (19 S.)

### Produkthinweis zur »Kreativen Ideenbörse Grundschule«

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus der »Kreativen Ideenbörse Grundschule« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG\*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrene Pädagoginnen und Pädagogen neue Unterrichtsideen zu aktuellen Themen – abgestimmt auf die neuesten Lehr- bzw. Bildungspläne und Rahmenrichtlinien – für verschiedene Reihen der Ideenbörse.

Die Kreativen Ideenbörsen Grundschule bieten Ihnen praxiserprobte Unterrichtsideen für Jahrgangsstufe 1 bis 4 mit vielfältigen Materialien und Kopiervorlagen: z.B. Arbeitsblätter, Bastelanleitungen, Liedern, Farbvorlagen u.v.m.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/grundschule](http://www.edidact.de/grundschule).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien in Klassensatzstärke zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

[www.edidact.de](http://www.edidact.de) | [www.mgo-fachverlage.de](http://www.mgo-fachverlage.de)


## 2.2.3 Obenauf und im Lot! – Gegenstände auf dem Kopf balancieren

Sabine Karoß





### Lernziele:






Die Schüler sollen

- Gegenstände unterschiedlichen Gewichts und unterschiedlicher Größe u.a. auf dem Kopf balancieren,
- sich dabei am Ort und im Raum bewegen,
- ihr Handlungsgefühl für die Aufrichtung entwickeln und verbessern,
- ihre oberflächliche und tiefe Kopf-, Hals-, Nacken-, Schultergürtel- und Rumpfmuskulatur kräftigen,
- ihre Gleichgewichtsfähigkeit (statisch und dynamisch) schulen.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Kommentare und Materialien
<p><b>1. Hinführung</b></p> <p>Zur Vorbereitung auf diese Stunde werden einige der vorgeschlagenen Alltagsgegenstände, die unterschiedlicher Art und Größe sein sollten,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gefüllt – ihr Gewicht verändert sich – und</li> <li>• verschlossen und/oder verklebt – sie verlieren ihre Füllung nicht.</li> </ul> <p>Mehrere Lagen Stoff um einen harten oder schweren Gegenstand erleichtern die nachfolgenden Balancieraufgaben (anpassungsfähigere Kopf-Unterlage) und reduzieren die Verletzungsfahr, sollten die Gegenstände fallen.</p> <p>Die Schüler können die gefüllten Gegenstände wiegen: Keiner sollte schwerer als max. 1 kg sein.</p> <p>Ziel ist es, eine große Vielfalt an Alltagsgegenständen unterschiedlichen Gewichts herzustellen.</p>	<div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div> <p><i>Bewegungsmaterialien:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bohnensäckchen</li> <li>• Tennisringe</li> <li>• Medizinbälle (1 kg)</li> <li>• Stäbe</li> <li>• etc.</li> </ul> <p><i>Alltagsgegenstände:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartons</li> <li>• Bücher</li> <li>• Eimer</li> <li>• Jogurtbecher (500 ml)</li> <li>• Blechdosen</li> <li>• Kissen (40 x 40 cm)</li> <li>• etc.</li> </ul> <p><i>Füllmaterialien:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeitungspapier</li> <li>• Sand</li> <li>• Steine</li> <li>• Tannenzapfen</li> <li>• Hülsenfrüchte</li> <li>• etc.</li> </ul> <p><i>zusätzlich:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klebeband</li> <li>• Schnur</li> <li>• Stoffreste</li> <li>• Waage</li> <li>• etc.</li> </ul> </div> </div>

## 2.2.3 Obenauf und im Lot!

<p>Zu Beginn der Stunde liegen nun sowohl die vorbereiteten Alltagsgegenstände als auch die Bewegungsmaterialien (im Folgenden: Gegenstände) verteilt auf dem Hallenboden.</p> <p><b>Schätze das Gewicht!</b></p> <p>Die Schüler bewegen sich um die Gegenstände herum ohne sie zu berühren. Die Lehrkraft gibt die Art der Bewegung vor (hüpfen, laufen, Fuß-vor-Fuß-Gang, Hochzehengang, Dreibeingang etc.).</p> <p><i>„Hebe ich die Feder in die Luft, dann lauft ihr ganz schnell zu einem Gegenstand, von dem ihr annehmt oder wisst, dass er leicht ist.“</i></p> <p><i>„Hebe ich das Gewicht in die Luft, dann lauft ihr ganz schnell zu einem Gegenstand, von dem ihr annehmt oder wisst, dass er schwer ist.“</i></p> <p>Haben die Schüler sich entschieden, bestimmen sie jeweils eine Person, die das Gewicht des Gegenstands prüft, indem sie ihn hoch hebt.</p>	<p> Wenn möglich, arbeiten die Schüler barfuß!</p> <p>Es sollten 10 Gegenstände mehr als Schüler in der Klasse sind zur Verfügung stehen (zusätzlich einige Gegenstände in Reserve halten!).</p> <p> <b>Feder 2.2.3/M 1</b></p> <p> <b>Gewicht 2.2.3/M 2</b></p> <p>Die Entscheidung, was als schwer und leicht empfunden wird, kann in ihrer Subjektivität bestehen bleiben oder aber mithilfe einer gemeinsam verabredeten „Gewichtsgrenze“ entschieden werden. Welcher Gegenstand dann in die Kategorie leicht oder schwer einzuordnen ist, wird dann mit einer Waage entschieden.</p>
<p><b>2. Erarbeitung</b></p> <p><b>Gegenstände mit verschiedenen Körperteilen transportieren</b></p> <p>Die Schüler wählen jeweils einen Gegenstand aus und tragen diesen zu einem anderen Ort in der Halle.</p> <p><i>„Mit welchen Körperteilen könnt ihr den gewählten Gegenstand tragen bzw. auf welchen könnt ihr ihn balancieren, um ihn so an einen anderen Ort zu transportieren?“</i></p> <p>Sind die Schüler an ihrem Zielort angekommen, legen sie ihn auf den Boden und wählen erneut einen Gegenstand zum Transport aus.</p> <p>Nach und nach sollte die Lehrkraft die Aufmerksamkeit von den Händen als bevorzugtem Trageinstrument weg auf andere Körperteile lenken, die sich auch eignen könnten, um die gewählten Gegenstände zu transportieren, z.B.:</p>	<p> Diese Umlenkung der Aufmerksamkeit gelingt, wenn die Lehrkraft jeweils einen Schüler als Beispiel für die Wahl eines ungewöhnlichen Körperteils zum Tragen seiner Last herausstellt:</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• auf die Schulter,</li> <li>• auf den Kopf,</li> <li>• auf den Rücken,</li> <li>• auf den Oberschenkel</li> <li>• etc.</li> </ul> <p> Wer kann während des Transports seines Gegenstands eine Zusatzaufgabe lösen, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sich auf den Boden setzen und wieder aufstehen?</li> <li>• auf einem Bein stehen?</li> <li>• rückwärts gehen?</li> <li>• auf einer Linie gehen?</li> <li>• die Augen für einen Moment schließen?</li> <li>• einem Partner die Hand schütteln?</li> <li>• für kurze Zeit hinter einem Partner hergehen?</li> </ul> <p>„Was kannst du noch tun, während du einen Gegenstand balancierst und transportierst – ohne dass du ihn verlierst?“</p> <p>  „Wie könnt ihr als ein Paar gemeinsam einen Gegenstand transportieren?“</p> <p>** „Könnt ihr den Gegenstand gemeinsam transportieren ohne die Hände zu benutzen?“</p> <p>Nach dem Erproben unterschiedlicher Körperteile schränkt die Lehrkraft die Auswahl mehr und mehr in Richtung Kopf als bevorzugtem Transportmittel ein. Die Schüler richten sich so verstärkt in der Vertikalen aus und trainieren die entsprechende, an der Haltungsaufrichtung beteiligte, Muskulatur mit den folgenden Aufgaben besonders intensiv.</p> <p><b>Alle Gegenstände auf den Kopf!</b></p> <p>Die Schüler wählen einen Gegenstand aus und versuchen, diesen auf dem Kopf von einem Ort zu einem anderen zu transportieren. Sie wählen immer wieder einen anderen Gegenstand.</p> <p> Gelingt ihnen dieses, können sie auch hier versuchen, Zusatzaufgaben zu lösen.</p> <p>Eine noch größere Herausforderung stellt das Über- oder Durchqueren von Hindernissen dar, das in den nächsten Aufgaben gefordert wird.</p>	<p>„Seht mal, wie X seinen Gegenstand trägt. Könnt ihr das auch?“</p> <p>Wird der Gegenstand mit einem anderen Körperteil als der Hand transportiert, werden die Schüler ermutigt, die Hände nur noch im „Notfall“ einzusetzen.</p> <p> Die Form des Kopfs erschwert den Transport mancher Gegenstände: Werden ein Tennisring oder ein Bohnensäckchen bzw. ein Kissen unter den Gegenstand gelegt, vergrößert dies die Auflagefläche und erleichtert den Transport. Um dieses Prinzip zu illustrieren, könnte auch ein Foto von afrikanischen Frauen gezeigt werden, die, gut trainiert, so ca. 20 % ihres Körpergewichts auf dem Kopf tragen können.</p>
--	--