

Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

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

Thema: Sport

Titel: Bänke, Bänke, Bänke - vielfältige Gleichgewichtsaufgaben (17 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.

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

✉ 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 | www.mgo-fachverlage.de

4.1.10 Bänke, Bänke, Bänke – vielfältige Gleichgewichtsaufgaben

Sabine Karoß

Lernziele:

Die Schüler sollen

- ihre statische und dynamische Gleichgewichtsfähigkeit verbessern,
- dabei weitere Körperteile als Stützpunkte einsetzen,
- auf schmalen Unterlagen (Bank: schmale Seite) das Gleichgewicht üben,
- die Bänke durch weitere Geräte zu Balancierstationen umbauen,
- Anweisungen erkennen (Bild) und lesen (Text),
- zusätzliche Materialien transportieren,
- Vereinbarungen (Bankwechsel) einhalten und selbstständig regeln.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Kommentare und Materialien
<p>1. Hinführung</p> <p>Die Lehrkraft hat vor Stundenbeginn mehrere Stapel mit Teppichfliesen (bunt durcheinander) an den Rändern des Volleyballfeldes verteilt.</p> <p>Sie begrüßt die Schüler im Stehkreis und führt in das Thema ein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Ihr könnt alle auf zwei Beinen stehen. Aber: Wer kann auf einem Bein stehen? Und wer kann auf dem anderen Bein stehen?“ • „Auf welchem Bein könnt ihr besser stehen? Warum?“ <p> Weitere Herausforderungen zur Einführung in das Thema können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „**Wer kann auf einem Bein stehen und die Augen schließen?“ • „Wer kann auf einer Hand und einem Fuß stehen?“ <p>Jeder Schüler holt sich eine Teppichfliese und legt diese umgekehrt (Gummiseite oben) innerhalb des Volleyballfeldes auf den Boden.</p>	<p>Die Schüler arbeiten barfuß.</p> <p> 1 Teppichfliese pro Schüler in verschiedenen Farben, so dass sich vier Gruppen bilden lassen.</p> <p>Auf dem „geübteren“ Bein fallen die Ausgleichsbewegungen kleiner aus als auf dem „ungeübten“.</p> <p>Das Gleichgewichtsorgan im Ohr wird bei der Herstellung oder Aufrechterhaltung des Gleichgewichts sehr stark vom Sehsinn unterstützt. Hilft dieser nicht, fallen die Ausgleichsbewegungen ungleich größer aus.</p> <p>Die Auswahl (welche Körperteile?) und die Positionierung (Abstand der Körperteile voneinander) der Stützpunkte beeinflusst den Schwierigkeitsgrad beim Herstellen bzw. Aufrechterhalten des Gleichgewichts.</p>

4.1.10 Bänke, Bänke, Bänke

Bewegen und Stehen – allein

Jeder Schüler stellt einen Fuß auf seine Fliese, mit dem anderen Fuß stößt er sich immer wieder vom Boden ab: Es entsteht eine „Roller“-Bewegung.

Die Schüler rollern durcheinander, ohne mit einem anderen Schüler zusammenzustoßen.

Auf ein Signal hin beenden sie ihre Fortbewegung und verbleiben in der letzten Position.



- „Wenn ihr das Signal hört, dann sucht eine Position, bei der ihr eure Teppichfliese ...
- ... mit einem Bein berührt und das andere in der Luft haltet.
- ... mit zwei verschiedenen Körperteilen berührt.“

Die Fliesen werden umgedreht (Teppichseite nach oben) und die Schüler stellen sich auf ihre Fliese.

Bewegen und Stehen – mit Partner

Nun „teilen“ sich die Partner ihre(n) Stützpunkt(e). Sie sind nun beim Herstellen und Halten des Gleichgewichts abhängig voneinander.

- „Lauft neben einem Partner (Handfassung), der die gleiche Fliesenfarbe hat wie ihr, um alle Fliesen herum, und wenn ihr das Signal hört, dann dreht euch zueinander (Füße voreinander), fasst euch an beiden Händen (parallel oder gekreuzt) und lehnt den Körper nach hinten, die Arme strecken sich. Löst die Position auf und sucht einen anderen Partner, mit dem ihr um die Fliesen galoppiert.“

Die weitere Partnersuche

- *erfolgt frei oder
- **die Kriterien werden angesagt („rot und gelb“).



- Die Partner-Gleichgewichtspositionen können vorgegeben werden, indem die Lehrkraft eine entsprechende Bildkarte hoch hält.
- Die Lehrkraft kann aber auch Körperteile benennen, mit denen sich die Partner berühren sollen, um so einen „ungewöhnlichen“ gemeinsamen Stützpunkt zu finden.



1 „nachklingendes“ Musikinstrument, z.B. Triangel, Zymbel, Becken.

Das Nachklingen des Signals verhindert ein „Erstarren“ (und Luftanhalten!) beim Herstellen des Gleichgewichts: Die Schüler können sich Zeit nehmen, ihre Position auszubalancieren und den Körper in dieser Position zu weiten. Das Erzeugen eines (Dauer-)Tones (m, s) oder einer Tonabfolge (mmm – mmm – m – m – mmm) während dem Ausbalancieren unterstützt dies.



Bewegen und Stehen – mit Partner: Grundform 4.1.10/M 1



Bewegen und Stehen – mit Partner: Variationen 4.1.10/M 2 bis M 4



Besonders „ungewöhnliche“ Positionen können die Schülerpaare ihren Mitschülern auch vorstellen, so dass sie von allen probiert werden können.

<p>Die Schüler suchen sich eine Fliese und setzen sich darauf.</p>  Die Schüler mit gleichfarbigen Fliesen treffen sich an einem Ort – sie bilden nun eine Gruppe, die gemeinsam eine Station aufbaut.	
<p>2. Erarbeitung</p> <p>Bankaufbau</p> <p>Jede Gruppe trägt gemeinsam eine Bank an den von der Lehrkraft genannten Ort:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volleyballgrundlinie • 3 m-Linie Volleyballfeld • 3 m-Linie Volleyballfeld • Volleyballgrundlinie <p>Nun holen die Schüler ihre Fliesen, legen sie an dem von der Lehrkraft genannten Bankende hintereinander auf den Boden und setzen sich darauf.</p> <p>Fliese, wechsel dich!</p> <p>Auf Kommando laufen die Schüler mit ihrer Fliese zu einer anderen Bank, so dass schließlich an jeder Bank alle Farben vertreten sind.</p> <p>Körperteil-Balancen</p> <p>Die Gruppen laufen jeweils hintereinander um ihre Bank herum. Auf ein Signal der Lehrkraft finden sie an ihrer Bank eine Balance-Position, z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Ein Fuß auf die Bank, zwei Unterarme auf den Boden.“  Je nach Wahl der Körperteile sind die Aufgaben leichter oder schwerer zu lösen. <p>Am Ende der Aufgabe sitzen die Gruppen wieder hintereinander an ihren Bänken.</p> <p>Balancierregeln</p> <p>Gemeinsam vereinbaren die Schüler und die Lehrkraft Regeln für sicheres Balancieren.</p> <p>Bank verkehrt herum!</p> <p>Die Gruppen erhalten die Aufgabe, ihre Bank gemeinsam umzudrehen, so dass die schmale Seite nach oben zeigt. Im Anschluss setzen sie sich wieder auf ihre Fliesen.</p>	 Aufbauplan Bänke und Fliesen 4.1.10/M 5  4 Langbänke