TRAINING MIT DEM **BALANCIERBALKEN**

ÜBUNGSKATALOG FÜR KINDERGARTEN, VOLKSSCHULE UND SEKUNDARSTUFE 1

VORWORT

Die Förderung der motorischen Entwicklung unserer Kinder ist eine zentrale Bildungsaufgabe für Kindergärten, Volksschulen und Sportvereine. Vor allem der Förderung der koordinativen Fähigkeiten und hier im Besonderen der dynamischen Gleichgewichtsfähigkeit muss großes Augenmerk geschenkt werden.

Die didaktische Umsetzung dieser Aufgaben verlangt einerseits eine breite, vielfältige Auswahl der Trainingsübungen und andererseits die Möglichkeit, dabei auf die individuellen Bedürfnisse jedes einzelnen Kindes eingehen zu können.
In einer auf die Zielgruppe der Kindergarten- und Volksschulkinder ausgerichtete Studie konnten wir überzeugend belegen, dass sich das Konzept des „Balancierbalkens" sehr gut eignet, die oben angesprochenen didaktischen Herausforderungen umzusetzen. Im Rahmen dieser Studie konnten wir daher zudem einen umfassenden Übungskatalog erstellen, den wir allen Nutzer/innen des Balancierbalkens gerne zur Verfügung stellen wollen.

Wir hoffen, dass Sie den Übungskatalog für die motorische Förderung der Ihnen anvertrauten Kinder erfolgreich anwenden können und wünschen Ihnen dabei viel Freude.

Für das gesamte Team

Univ.-Prof. Dr. Erich Müller
Interfakultärer Fachbereich Sport- und Bewegungswissenschaft
Universität Salzburg

IMPRESSUM

Inhalt und Text:
Daniela Haidinger
Stefanie Nill
Theresa Pfenig
Caroline Topf

UNIVERSITÄT SALZBURG – IFFB SPORT- UND BEWEGUNGSWISSENSCHAFT

Sport & Therapie – Balancierbalken zur Verfügung gestellt von:
Josef Kößlbacher
E-Mail: koesslbacher-josef@aon.at
Homepage: www.balancierbalken.at

Fotos:
Theresa Pfenig, Johanna Pfenig © 2017

Grafik und Layout:
Wolfgang Windischhofer

Copyright © 2017 Haidinger, Nill, Pfenig, Topf

INHALT

ALLGEMEINES

SEITE 6 ..... Allgemeines
SEITE 6 ..... Der Balken
SEITE 6 ..... Hinweise zur Handhabung
SEITE6 ..... Der KAR-Regler
SEITE 7 ..... Der KAR-Regler: Informationsanforderungen
SEITE 7 ..... Der KAR-Regler: Druckbedingungen
SEITE 36 ..... Literaturverzeichnis

KINDERGARTEN

SEITE 9 ..... Übung 1: Ruderboot
SEITE 9 ..... Übung 2: Baumstammlauf vorwärts
SEITE 10 ..... Übung 3: Baumstammlauf rückwärts
SEITE 10 ..... Übung 4: Bärenlauf
SEITE 10 ..... Übung 5: Seiltänzer/in vorwärts
SEITE 11 ..... Übung 6: Seiltänzer/in rückwärts
SEITE 11 ..... Übung 7: Rüsselgang
SEITE 11 ..... Übung 8: Kellner/in
SEITE 12 ..... Übung 9: Einäugig(e)r Bandit(in)
SEITE 12 ..... Übung 10: Storchengang
SEITE 12 ..... Übung 11: Gedichtweltmeister/in
SEITE 13 ..... Übung 12: Schlaufüchsin
SEITE 13 ..... Übung 13: Seitgang

VOLKSSCHULE

SEITE 15 ..... Übung 1: Einarmige(r) Kellner/in
SEITE 15 ..... Übung 2: Wurfkönig/in
SEITE 16 ..... Übung 3: Balancieren mit Ballkreisen
SEITE 16 ..... Übung 4: Rhythmus klatschen
SEITE 16 ..... Übung 5: Kleines 1 x 1
SEITE 17 ..... Übung 6: Gedichteweltmeister/in
SEITE 17 ..... Übung 7: Rüsselgang rückwärts
SEITE 17 ..... Übung 8: Storchengang rückwärts
SEITE 18 ..... Übung 9: Reifen drehen vorwärts
SEITE 8 ..... Übung 10: Reifen drehen beidarmig
SEITE 18 ..... Übung 11: Ball prellen
SEITE 19 ..... Übung 12: Ball prellen für Profis
SEITE 19 ..... Übung 13: Leseratte
SEITE 19 ..... Übung 14: Tänzer/in 1/4-Drehung
SEITE 20 ..... Übung 15: Tänzer/in 1/2-Drehung

SEKUNDARSTUFE 1

SEITE 22 ..... Übung 1: Auf allen Vieren vorwärts
SEITE 22 ..... Übung 2: Auf allen Vieren rückwärts
SEITE 23 ..... Übung 3: Balancieren vorwärts (Arm-Variation 1)
SEITE 23 ..... Übung 4: Zwergengang
SEITE 23 ..... Übung 5: Storchengang
SEITE 24 ..... Übung 6: Stab balancieren
SEITE 24 ..... Übung 7: Ball prellen 1
SEITE 24 ..... Übung 8: Ball prellen 2
SEITE 25 ..... Übung 9: Luftballon jonglieren
SEITE 25 ..... Übung 10: Storchengang rückwärts
SEITE 25 ..... Übung 11: Ball prellen rückwärts
SEITE 26 ..... Übung 12: Reifen drehen rückwärts
SEITE 26 ..... Übung 13: Leg-Grab diagonal rückwärts
SEITE 26 ..... Übung 14: 1/2-Drehung
SEITE 27 ..... Übung 15: Beistellschritte
SEITE 27 ..... Übung 16: Einbeinstand mit 8er
SEITE 27 ..... Übung 17: Einbeinstand mit Stab
SEITE 28 ..... Übung 18: Einbeinstand mit Zahlenl im Raum

SEKUNDARSTUFE 1+

SEITE 30 ..... Übung 1: Bälle prellen
SEITE 30 ..... Übung 2: Tischtennis mit Armkreisen
SEITE 31 ..... Übung 3: Zwergengang mit Stab
SEITE 31 ..... Übung 4: Leg-Grab diagonal rückwärts
SEITE 31 ..... Übung 5: Leg-Grab Außenkante rückwärts
SEITE 32 ..... Übung 6: Bälle prellen rückwärts
SEITE 32 ..... Übung 7: 1/4-Drehung
SEITE 32 ..... Übung 8: Ganze Drehung
SEITE 33 ..... Übung 9: Kreuzschritte
SEITE 33 ..... Übung 10: Einbeinstand mit Ballkreisen
SEITE 33 ..... Übung 11: Einbeinstand mit Kniebeuge
SEITE 34 ..... Übung 12: Einbeinstand - Gegengleiche Kreise
SEITE 34 ..... Übung 13: Basketballer/in 1
SEITE 34 ..... Übung 14: Basketballer/in 2
SEITE 35 ..... Übung 15: Basketballer/in 3

ALLGEMEINES

Dieser Übungskatalog wurde im Rahmen des Seminars zur Bewegungs-und Trainingswissenschaft unter der Leitung von Univ. Prof. Dr. Erich Müller am Interfakultären Fachbereich Sport- und Bewegungswissenschaft der Universität Salzburg entwickelt.

Der Sport und Therapie – Balancierbalken eignet sich nicht nur für therapeutische Zwecke, sondern auch für den Einsatz in Kindergärten und Schulen im Rahmen des Sport – und Bewegungsunterrichts. Der Übungskatalog bietet eine Vielzahl an Übungen und Anregungen für verschiedene Altersklassen, um LehrerInnen und PädagogInnen das Üben und Trainieren mit dem Balancierbalken zu erleichtern.

Sortiert nach Altersstufen bietet der Übungskatalog ein Sammelsurium an Übungen für Kindergarten, Volksschule und Sekundarstufe 1. Zusätzlich gibt es noch ein Kapitel für Sekundarstufe 1+; diese Übungen sind besonders herausfordernd und wurden für begabte Kinder oder Kinder mit mehr Vorerfahrung entwickelt. Die Übungen sind an den Entwicklungsstand der Kinder angepasst und versuchen jene Bereiche des Gleichgewichts zu schulen, die in der jeweiligen Altersstufe besonders entwicklungsfähig sind. Es können aber individuell auch Übungen aus anderen Altersstufen gewählt werden, sofern diese für die Gruppe passend erscheinen.

> DER BALKEN

Der dreiseitige Balancierbalken wird aus Buchenholz hergestellt. Es gibt 2 verschiedene Ausführungen: Jeder Balken hat 3 unterschiedlich breite Seiten. (Breite 1= leicht, Breite 2= mittel, Breite 3= schwierig). Einer der Balken hat die Balkenbreiten 70mm/45mm/20mm und der zweite hat die Balkenbreiten 60/30/ abgerundete Kante.Die Gesamtlänge beträgt ca. 2 Meter und er ist 7,5 kg schwer.

Die Übungsschwierigkeit kann über die Balkenbreite variiert werden. Wenn eine Übung bereits zu leicht ist, kann der Balken auf die schmälere Seite gedreht werden. Ist eine Übung zu schwierig, kann der Balken auf die nächstbreite Seite gedreht werden.

Grundsätzlich ist für den Kindergarten und die Volksschule der Beginn mit der breitesten Balkenseite (Breite 1) zu empfehlen. Für die Sekundarstufe I ist ein Beginn mit der mittleren Balkenbreite (Breite 2) zu empfehlen. Eine individuelle Anpassung an die Gruppe ist aber auch hier wichtig.

> HINWEISE ZUR HANDHABUNG

Der Übungskatalog ist nach Altersstufen sortiert, die in eigene Kapitel unterteilt sind. Diese Kapitel sind mit verschiedenen Farben gekennzeichnet. Er beginnt mit Übungen für das Kindergartenalter, darauf folgt das Volksschulalter und schließlich Übungen für die Sekundarstufe 1 und Sekundarstufe 1+. Innerhalb der einzelnen Altersstufen ist der Übungskatalog nach Fortbewegungsarten sortiert. Die Abschnitte beginnen mit Übungen auf allen Vieren, danach kommen Übungen zum Balancieren vorwärts und rückwärts, bevor Übungen zur Verbesserung des statischen Gleichgewichts aufgelistet sind. Es kommen jedoch nicht bei allen Altersstufen alle Fortbewegungsarten vor, da sich diese nicht gleich gut für alle Altersstufen eignen.

WICHTIG: Es sollen alle Übungen langsam ausgeführt werden. Eine schnelle Ausführung erleichtert die Übungen und es führt zu einer geringeren Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit. Die Übungen sollen barfuß, mit rutschfesten Socken, oder mit Schuhen ausgeführt werden. Das Balancieren mit Socken ist nicht zu empfehlen, da ansonsten zu große Gefahr besteht, auf dem Balken auszurutschen und sich zu verletzen.

> Ausführung:
Zu jeder Übung gibt es eine kurze Bewegungsbeschreibung.

> Material:
Falls bei den Übungen zusätzliches Material benötigt wird, ist dies bei jeder Übung einzeln angegeben.

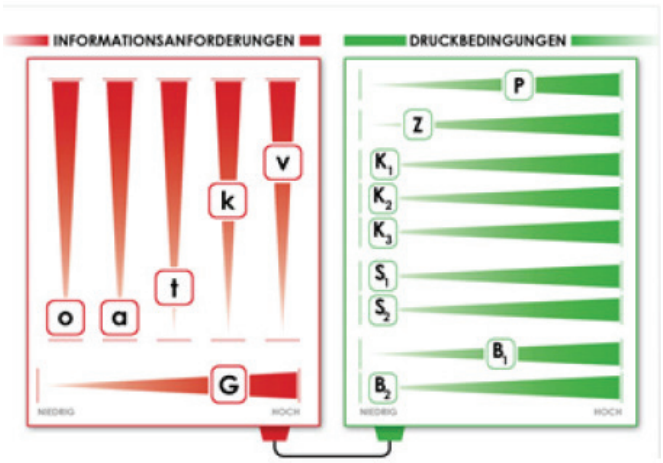
> Anmerkung:
Wenn Zusatzinformationen vorhanden sind, werden diese unter Anmerkungen erklärt.

> Bilder:
Zu jeder Übungsbeschreibung gibt es auch ein Bild, welches der Veranschaulichung dient und die Übungserklärung vereinfachen soll. Grundsätzlich zeigen die Bilder den Sollwert der Übung und können zur Orientierung dienen.

> Icons:
Bei jeder Übung gibt es ein Icon-Zeichen, das die jeweilige Informationsanforderung, die bei Bedarf hinzugeschalten wird, anzeigt (Der KAR-Regler).

> DER KAR–REGLER (Koordinations Anforderungs Regler) (Neumaier, 2014)

Neben jeder Übungsbeschreibung befindet sich eine Grafik, die die Informationsanforderungen und Druckbedingungen der jeweiligen Übung beschreibt. Die Reglerkonstellation pro Bild stellt die Schwierigkeit der Übung zu Beginn der Übung dar. Diese Regler sind individuell veränderbar, und auch an das jeweilige Leistungsniveau und Lernniveau der Person anzupassen. ▼



ALLGEMEINES

INFORMATIONSANFORDERUNGEN

o Steht für optische Informationsanforderungen, die hinzugefügt wurden, um die Übung zu erschweren. Dies ist z.B. das Tragen einer Augenklappe/Sonnenbrille/Verdunkelung des Raums.

a Steht für akustische Informationsanforderungen. Dies ist z.B. das Tragen von Kopfhörern oder Ohrstöpseln.

t Steht für taktile Anforderungen . Dies ist z.B. das Tragen von Handschuhen/ nur 1 Schuh.

k Steht für kinästhetische Informationsanforderungen. Dies ist z.B. das Verwenden von 2 verschieden schweren Bällen.

v Steht für vestibuläre Informationsanforderungen. Diese werden erschwert, wenn die Kopfhaltung verändert wird, bzw. wenn Drehungen ausgeführt werden.

G Steht für den allgemeinen Schwierigkeitsgrad einer Übung in Bezug auf die Gleichgewichtsfähigkeit.

Im Katalog sind die einzelnen Informationsanforderungen durch bestimmte Icons dargestellt, die es der Lehrperson ermöglichen, sofort zu sehen, welche Materialien benötigt werden:

> Ein Schuh aus, ein Schuh an: Die Übenden ziehen einen Schuh aus und führen die Übung anschließend mit einem getragenen Schuh und einem Fuß ohne Schuh aus. Die Übung wird erschwert, weil sich die Übenden auf die unterschiedlichen Balancebedingungen einstellen müssen.

> Augenklappe: Die Übenden ziehen eine Augenklappe über ein Auge, wodurch ihr Sichtfeld beeinträchtigt wird.

> Sonnenbrille mit Streifen: Die Übenden setzen eine Sonnenbrille auf, die mehrere horizontale Streifen besitzt. Das Sichtfeld wird eingeschränkt.

> Musik: Die Übenden setzen Kopfhörer mit lauter Musik auf. Es ist nach Möglichkeit eine schnelle Musik zu wählen, durch welche eine hohe Ablenkung entsteht.

> Handschuhe: Die Schülerinnen ziehen Handschuhe an.

Im Übungskatalog sind die Informationsanforderungen zu den Übungen grundsätzlich bereits zugeordnet. Es besteht allerdings die Möglichkeit diese wegzulassen und damit die Übung zu vereinfachen. Es kann andererseits aber auch selbstständig eine Informationsanforderung hinzugefügt werden, falls eine Übung für die Zielgruppe zu leicht sein sollte.

Die Druckbedingungen lassen sich wie folgt erklären:

DRUCKBEDINGUNGEN

→ **P** Präzisionsdruck – Bewegungsgenauigkeit

→ **Z** Zeitdruck – Bewegungszeit und Bewegungsgeschwindigkeit

→ **K** Steht für den Komplexitätsdruck, also die Komplexität einer Übung.

K1 **Simultankoordination** – gleichzeitig auszuführende (Teil)Bewegungen

K2 **Sukzessivkoordination** - nacheinander auszuführende (Teil)bewegungen

K3 **Muskelauswahl** – feinmotorisch/großmotorisch, li/re Ausführung

→ **S** Steht für den Situationsdruck.

S1 **Situationsvariabilität** – unterschiedliche Bedingungen (Wetter, Halle, Boden)

S2 **Situationskomplexität** – Anzahl Mitspieler/ Gegner

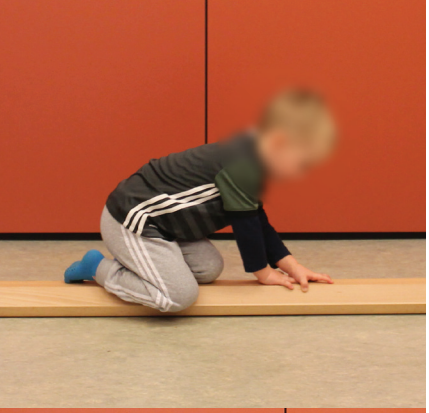
ANMERKUNG: Situationsdruck ist bei unserer Übungsauswahl nie relevant, da die Übungen alleine ausgeführt werden und auch keine äußeren Einflüsse zu erwarten sind. Bei Gruppenaufgaben würde dieser jedoch eine wichtige Rolle einnehmen, deshalb ist er hier aufgeführt.

→ **B** Steht für Belastungsdruck.

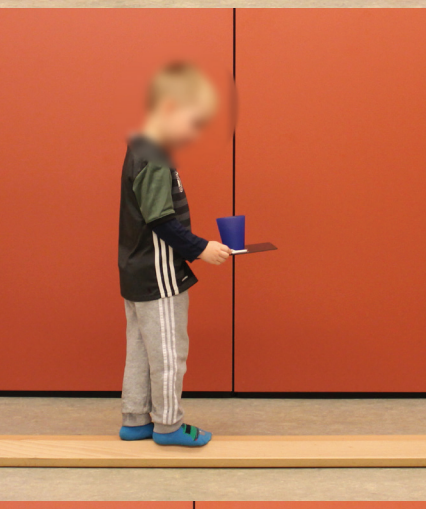
B1 **physisch-konditionelle Belastung** – Krafteinsatz, Ermüdungsbedingungen

B2 **psychische Beanspruchung**

Der Regler kann individuell für Schüler/innen angepasst werden, in dem man entweder Druckbedingungen erhöht / vereinfacht oder die Informationsanforderungen vergrößert/verringert. So kann man diesen Übungskatalog als Grundlage nehmen und diesen gezielt an die jeweilige Zielgruppe anpassen.



KINDERGARTEN



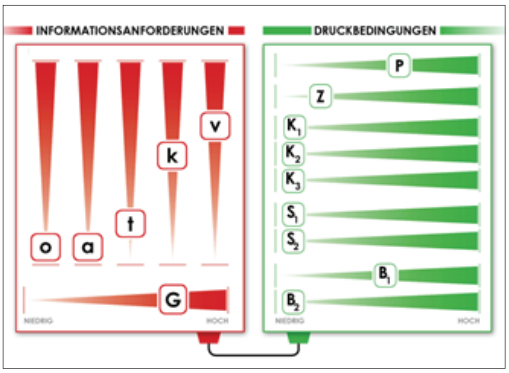
KINDERGARTEN

SEITE 7 ..... Übung 1: Ruderboot
SEITE 7 ..... Übung 2: Baumstammlauf vorwärts
SEITE 8 ..... Übung 3: Baumstammlauf rückwärts
SEITE 8 ..... Übung 4: Bärenlauf
SEITE 8 ..... Übung 5: Seiltänzer/in vorwärts
SEITE 9 ..... Übung 6: Seiltänzer/in rückwärts
SEITE 9 ..... Übung 7: Rüsselgang
SEITE 9 ..... Übung 8: Kellner/in
SEITE 10 ..... Übung 9: Einäugig(e)r Bandit(in)
SEITE 10 ..... Übung 10: Storchengang
SEITE 10 ..... Übung 11: Gedichtweltmeister/in
SEITE 11 ..... Übung 12: Schlaufüchsin
SEITE 11 ..... Übung 13: Seitgang

ÜBUNG 1: **RUDERBOOT**

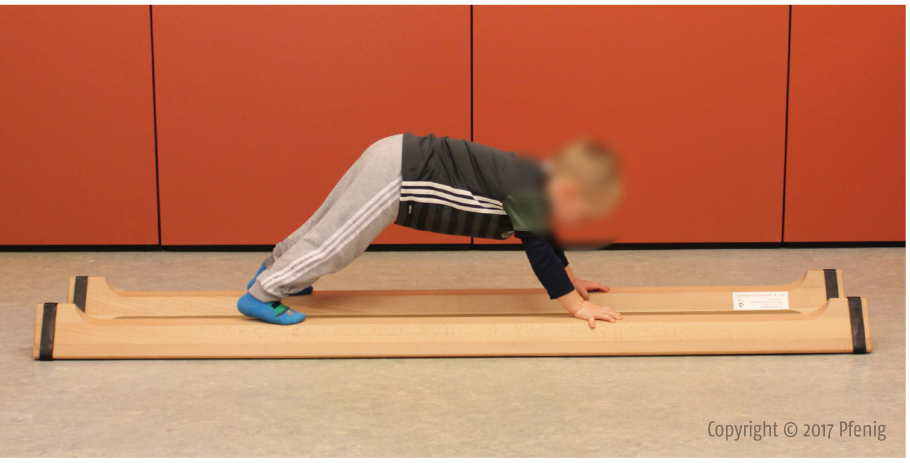
> AUSFÜHRUNG: Setze dich auf den Balken und versuche Hände und Füße gleichzeitig vom Balken zu lösen.
> MATERIAL: –
> ANMERKUNG: –

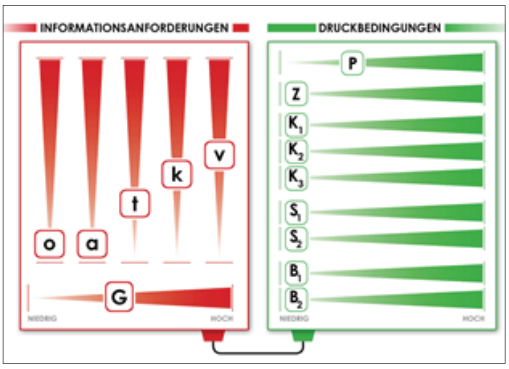
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 2: **BAUMSTAMMLAUF VORWÄRTS**

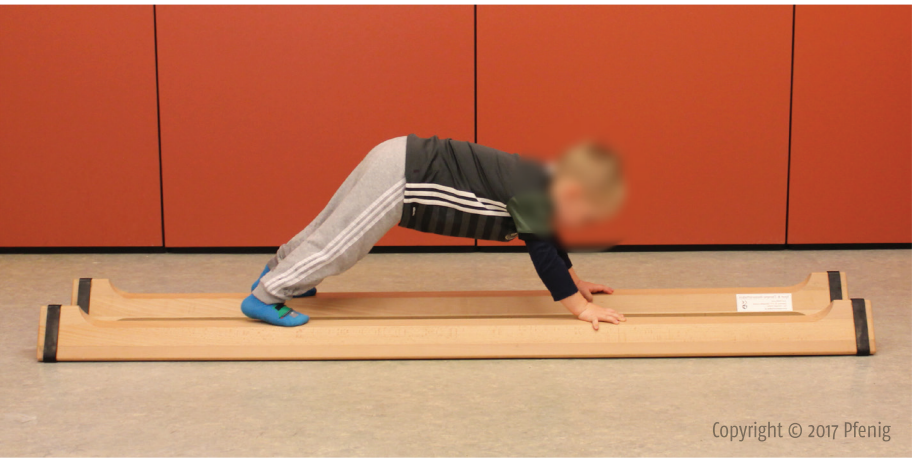
> AUSFÜHRUNG: Überquere auf allen Vieren die beiden Balken. Dabei sollen Füße und Hände auf dem Balken bleiben.
> MATERIAL: –
> ANMERKUNG: Es werden zwei Balken mit der gleichen Breite in einem Abstand von ca. 20 cm nebeneinander aufgestellt.

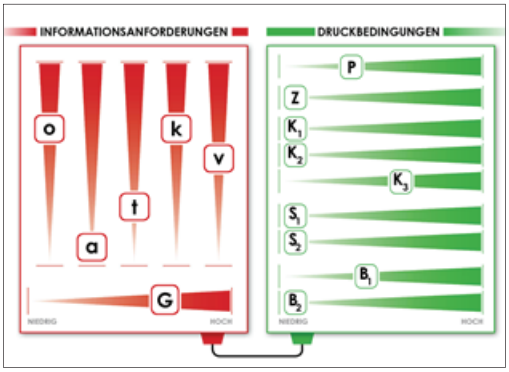

Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 3: **BAUMSTAMMLAUF RÜCKWÄRTS**

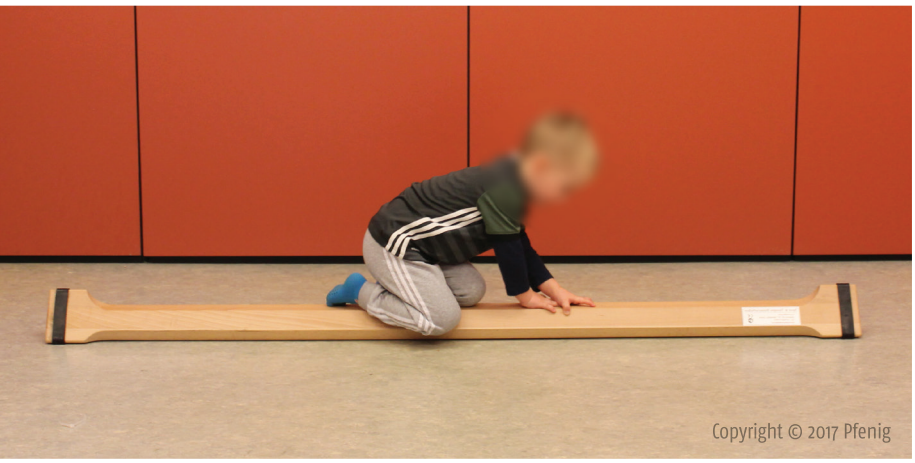
> AUSFÜHRUNG: Überquere rückwärts auf allen Vieren die beiden Balken. Dabei sollen Füße und Hände auf dem Balken bleiben.
> MATERIAL: –
> ANMERKUNG: Es werden zwei Balken mit der gleichen Breite in einem Abstand von ca. 20 cm nebeneinander aufgestellt.

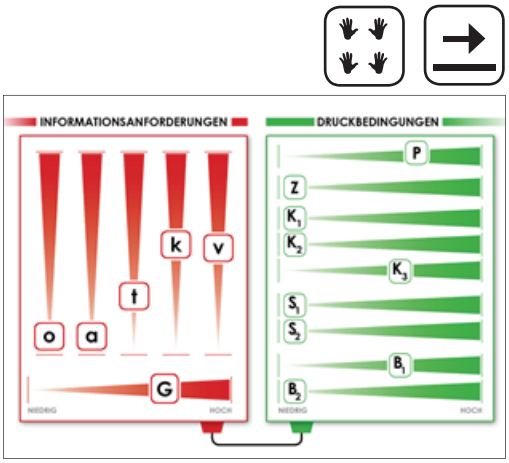

Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 4: **BÄRENLAUF**

> AUSFÜHRUNG: Überquere auf allen Vieren den Balken. Deine Hände und Füße sollen dabei auf dem Balken bleiben.
> MATERIAL: –
> ANMERKUNG: Versuche, die Knie vom Balken zu heben.

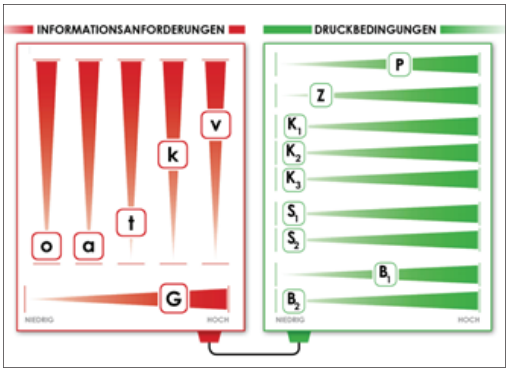

Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 5: **SEILTÄNZER/IN VORWÄRTS**

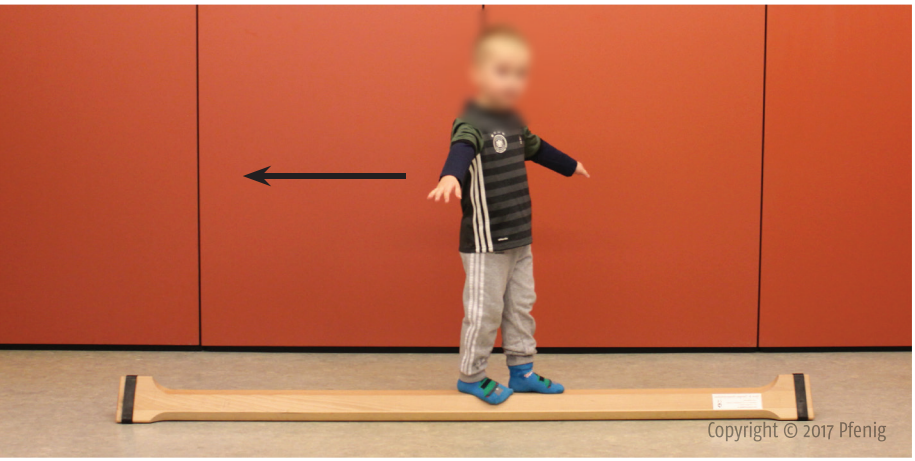
> AUSFÜHRUNG: Balanciere über den Balken und strecke die Arme seitlich aus.
> MATERIAL: –
> ANMERKUNG: –

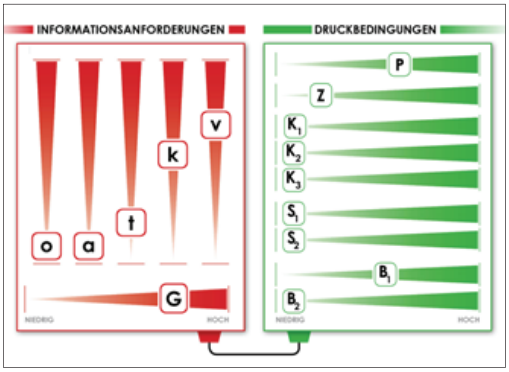
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 6: **SEILTÄNZER/IN RÜCKWÄRTS**

> AUSFÜHRUNG: Balanciere rückwärts über den Balken und strecke die Arme seitlich aus.
> MATERIAL: -
> ANMERKUNG: -

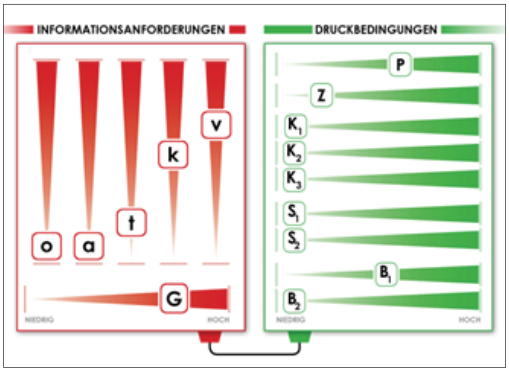

Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 7: **RÜSSELGANG**

> AUSFÜHRUNG: Balanciere vorwärts über den Balken und mache mit deinen Armen einen Elefanten nach.
> MATERIAL: -
> ANMERKUNG: -

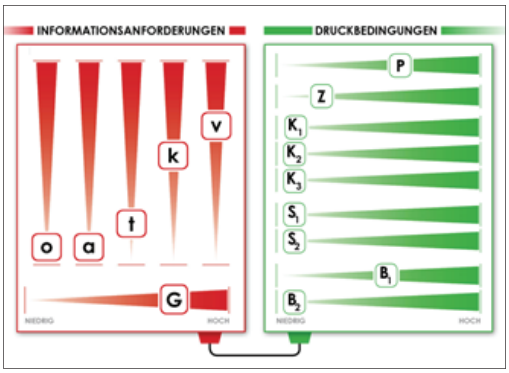
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 8: **KELLNER/IN**

> AUSFÜHRUNG: Balanciere über den Balken und trage dabei ein Tablett mit einem Becher in deinen Händen.
> MATERIAL: 1 Tablett, 1 Becher
> ANMERKUNG: -

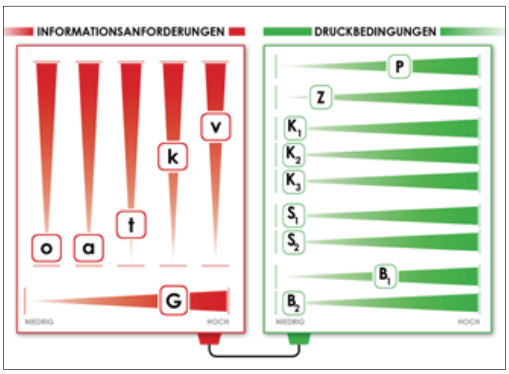
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 9: **EINÄUGIG(E)R BANDIT(IN)**

> AUSFÜHRUNG: Balanciere über den Balken. Eines deiner Augen ist dabei verdeckt.
> MATERIAL: Augenklappe/Stirnband
> ANMERKUNG: –

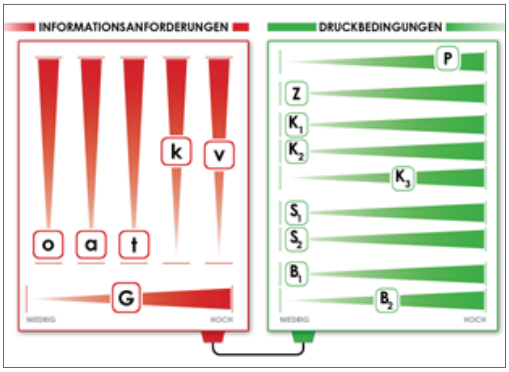
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 10: **STORCHENGANG**

> AUSFÜHRUNG: Balanciere über den Balken und steige wie ein Storch über die 3 darauf liegenden Becher.
> MATERIAL: 3 Becher
> ANMERKUNG: –

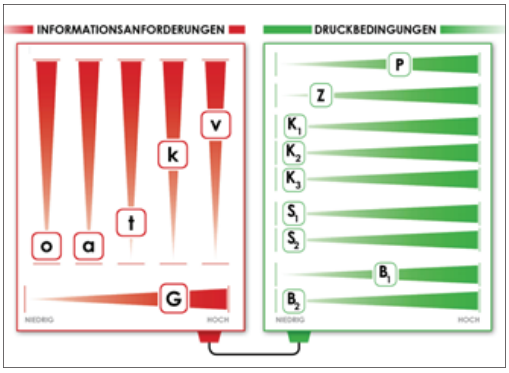
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 11: **GEDICHTWELTMEISTER/IN**

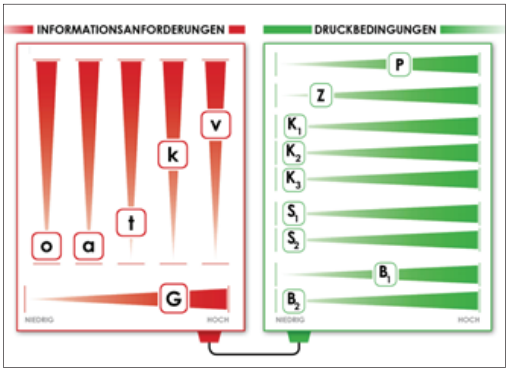
> AUSFÜHRUNG: Balanciere über den Balken und sag dabei laut ein Gedicht auf.
> MATERIAL: –
> ANMERKUNG: Die Lehrperson muss vorab ein Gedicht auswählen, das den Übenden bekannt ist.

Copyright © 2017 Pfenig



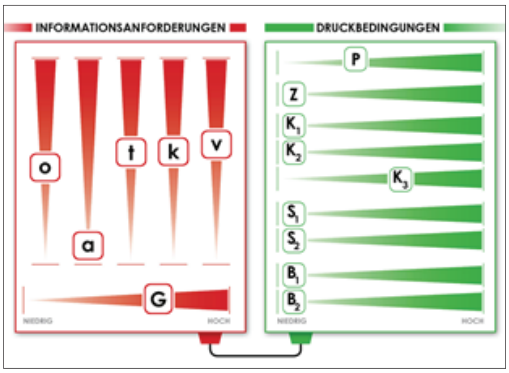
ÜBUNG 12: **SCHLAUFÜCHSIN**

> AUSFÜHRUNG: Du balancierst auf dem Balken. Die Lehrerin stellt dir anspruchsvolle Fragen, die du lösen musst.
> MATERIAL: –
> ANMERKUNG: Einfache, lösbare Fragen stellen.



ÜBUNG 13: **SEITGANG**

> AUSFÜHRUNG: Gehe seitlich, mit ausgestreckten Armen, über den Balken.
> MATERIAL: –
> ANMERKUNG: –



VOLKSSCHULE

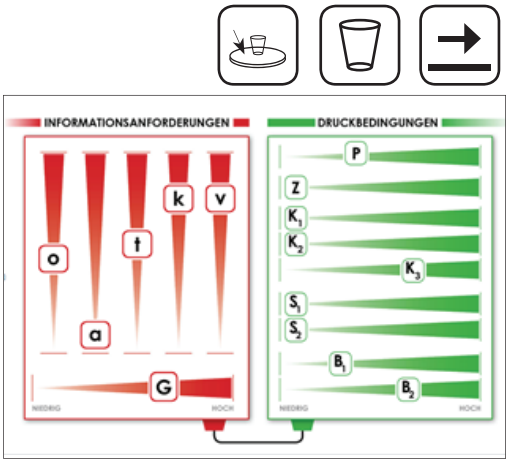
VOLKSSCHULE

SEITE 13 ..... Übung 1: Einarmige(r) Kellner/in
SEITE 13 ..... Übung 2: Wurfkönig/in
SEITE 14 ..... Übung 3: Balancieren mit Ballkreisen
SEITE 14 ..... Übung 4: Rhythmus klatschen
SEITE 14 ..... Übung 5: Kleines 1 x 1
SEITE 15 ..... Übung 6: Gedichteweltmeister/in
SEITE 15 ..... Übung 7: Rüsselgang rückwärts
SEITE 15 ..... Übung 8: Storchengang rückwärts
SEITE 16 ..... Übung 9: Reifen drehen vorwärts
SEITE 16 ..... Übung 10: Reifen drehen beidarmig
SEITE 16 ..... Übung 11: Ball prellen
SEITE 17 ..... Übung 12: Ball prellen für Profis
SEITE 17 ..... Übung 13: Leseratte
SEITE 17 ..... Übung 14: Tänzer/in 1/4-Drehung
SEITE 18 ..... Übung 15: Tänzer/in 1/2-Drehung

ÜBUNG 1: **EINARMIGE(R) KELLNER/IN**

> **AUSFÜHRUNG:** Gehe über den Balken und balanciere dabei ein Tablett in deiner Hand. Auf dem Tablett steht ein Becher.
> **MATERIAL:** 1 Tablett, 1 Becher
> **ANMERKUNG:** -

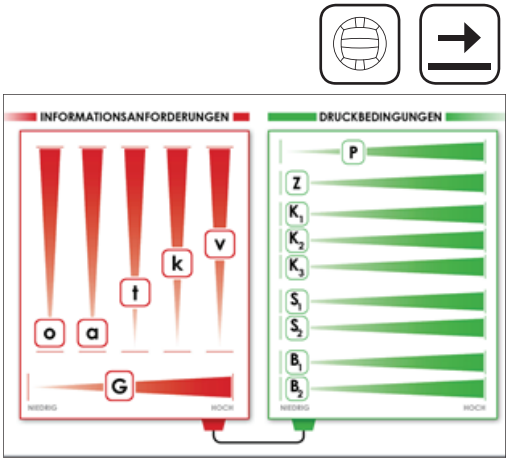
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 2: **WURFKÖNIG/IN**

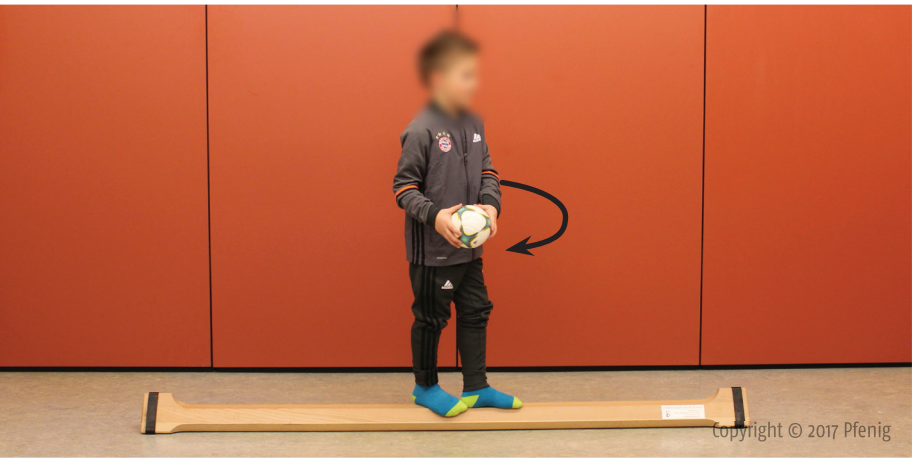
> **AUSFÜHRUNG:** Gehe über den Balken und wirf dabei einen Ball mit beiden Händen hoch und fange diesen wieder.
> **MATERIAL:** 1 Ball
> **ANMERKUNG:** Versuche den Ball mindestens 3x hochzuwerfen und wieder zu fangen.

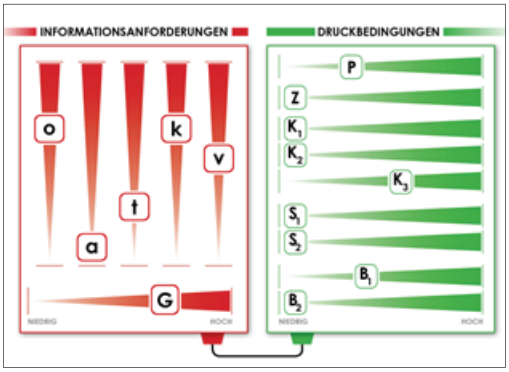
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 3: **BALANCIEREN MIT BALLKREISEN**

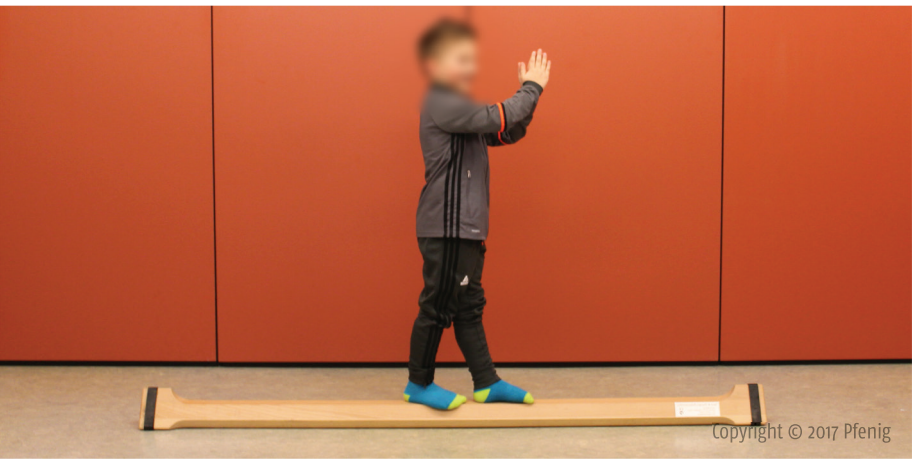
> AUSFÜHRUNG: Gehe über den Balken und lass dabei einen Ball um deinen Körper kreisen.
> MATERIAL: 1 Ball
> ANMERKUNG: –

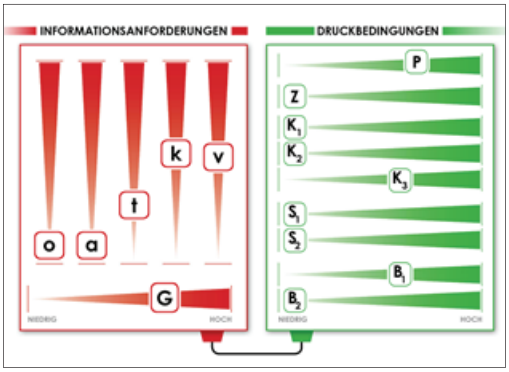




ÜBUNG 4: **RHYTHMUS KLATSCHEN**

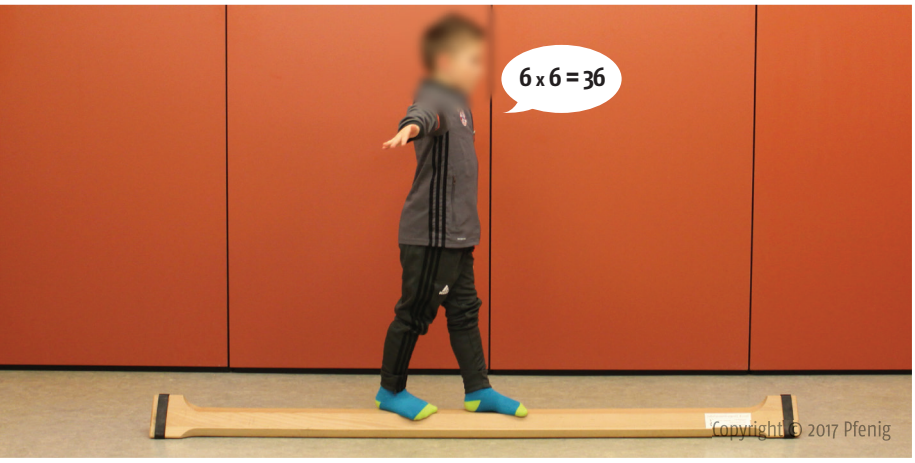
> AUSFÜHRUNG: Gehe über den Balken und klatsche dabei einen vorgegebenen Rhythmus.
> MATERIAL: –
> ANMERKUNG: Von der Lehrperson muss ein Rhythmus überlegt werden, den sie den Übenden vorab vorklatscht.

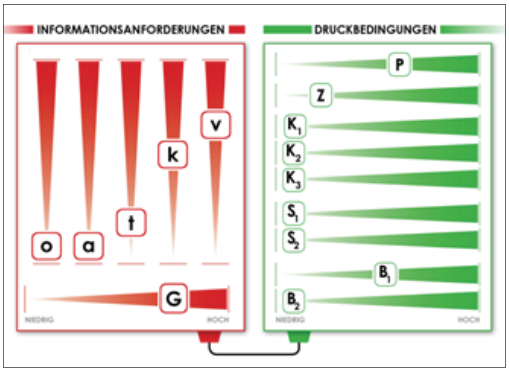




ÜBUNG 5: **KLEINES 1 x 1**

> AUSFÜHRUNG: Gehe über den Balken und sage dabei eine Reihe des 1 x 1 auf.
> MATERIAL: –
> ANMERKUNG: Die Lehrperson gibt den Übenden jeweils vor, welche Reihe des 1 x 1 sie aufsagen sollen.

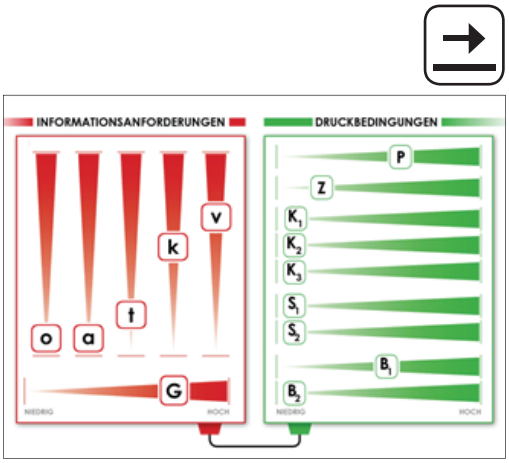




ÜBUNG 6: **GEDICHTEWELTMEISTER/IN**

> **AUSFÜHRUNG:** Balanciere über den Balken und sag dabei laut ein Gedicht auf.
> **MATERIAL:** –
> **ANMERKUNG:** Die Lehrperson muss vorab ein Gedicht auswählen, das den Übenden bekannt ist.

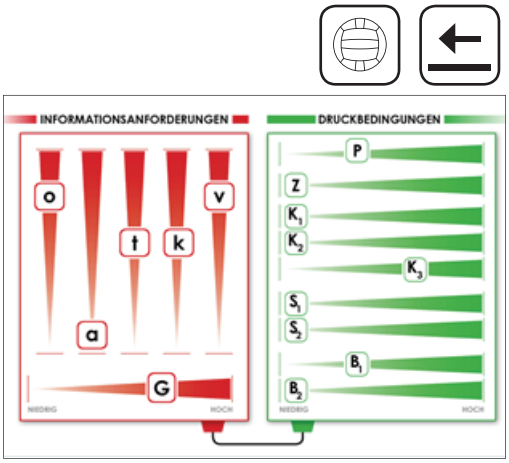
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 7: **RÜSSELGANG RÜCKWÄRTS**

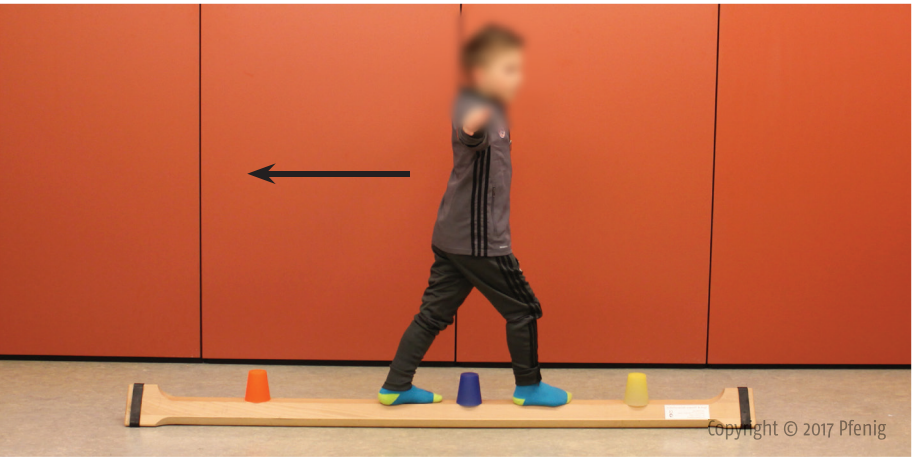
> **AUSFÜHRUNG:** Balanciere rückwärts über den Balken. Strecke einen Arm aus und halte einen Ball in der offenen Hand. Die andere Hand greift um den ausgestreckten Arm herum und berührt das gegenüberliegende Ohr.
> **MATERIAL:** 1 Ball

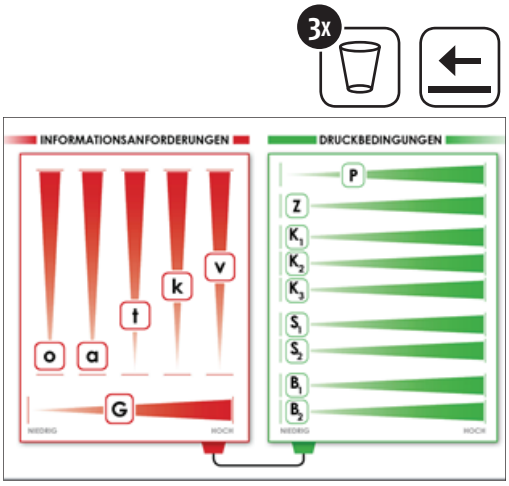
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 8: **STORCHENGANG RÜCKWÄRTS**

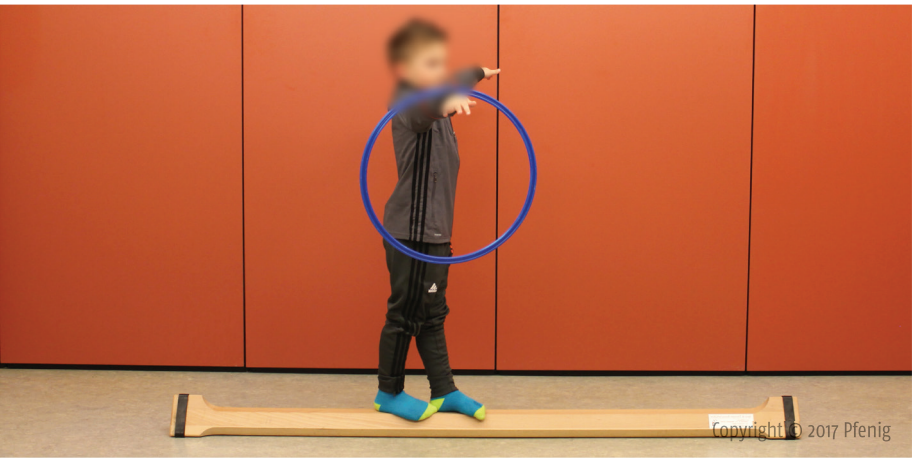
> **AUSFÜHRUNG:** Balanciere rückwärts über den Balken und steige wie ein Storch über die 3 darauf liegenden Becher.
> **MATERIAL:** 3 Becher
> **ANMERKUNG:** –

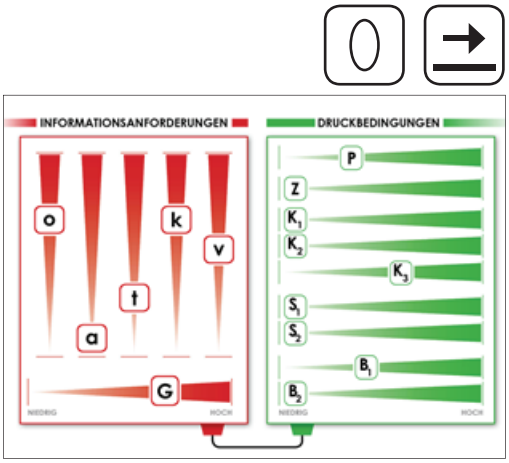

Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 9: **REIFEN DREHEN VORWÄRTS**

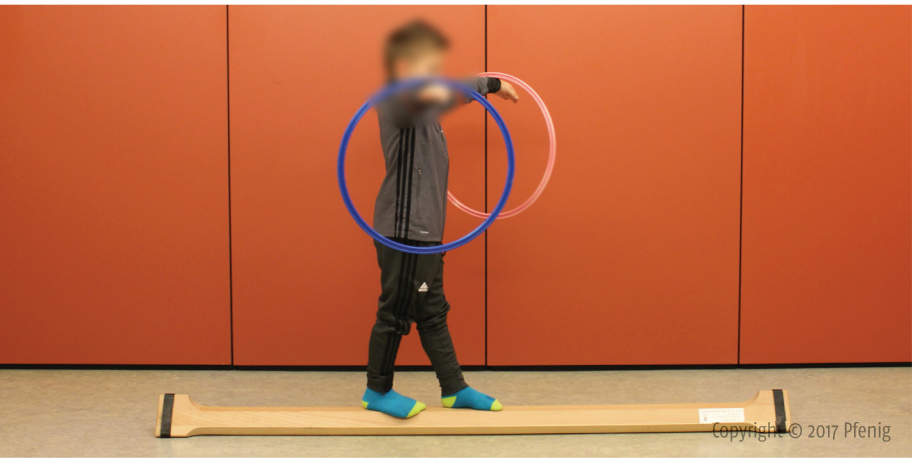
> **AUSFÜHRUNG:** Balanciere über den Balken und drehe dabei einen Reifen um deinen Arm.
> **MATERIAL:** 1 Reifen
> **ANMERKUNG:** Es kann selbst ausgewählt werden, um welchen Arm der Reifen gedreht werden soll.

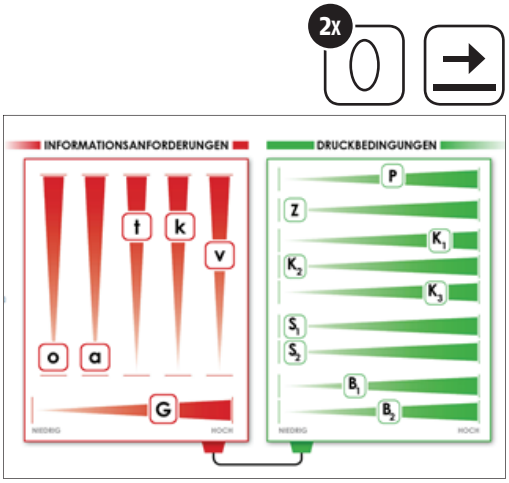

Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 10: **REIFEN DREHEN BEIDARMIG**

> **AUSFÜHRUNG:** Balanciere über den Balken und drehe dabei jeweils einen Reifen um deine beiden Arme.
> **MATERIAL:** 2 Reifen
> **ANMERKUNG:** –

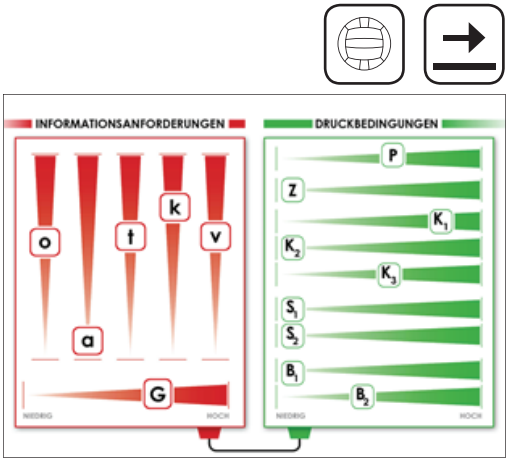

Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 11: **BALL PRELLEN**

> **AUSFÜHRUNG:** Balanciere über den Balken und prelle mit einer Hand den Ball neben dem Balken.
> **MATERIAL:** 1 Ball
> **ANMERKUNG:** Die Übung soll sowohl mit der linken, als auch mit der rechten Hand ausgeführt werden.

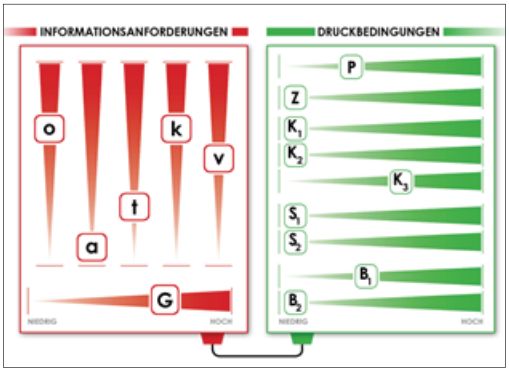
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 12: **BALL PRELLEN FÜR PROFIS**

> **AUSFÜHRUNG:** Balanciere über den Balken. Halte in der einen Hand einen Ball. Mit der anderen prellst du einen Ball.
> **MATERIAL:** 1 großer Ball, 1 kleiner Ball
> **ANMERKUNG:** Verwende dabei zwei verschieden große Bälle, die du wechselst.

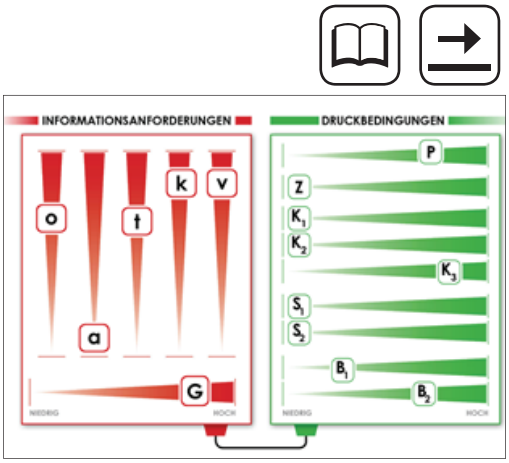
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 13: **LESERATTE**

> **AUSFÜHRUNG:** Gehe über den Balken und balanciere dabei ein Buch auf deinem Kopf.
> **MATERIAL:** 1 Buch/1 Mappe/1 Block
> **ANMERKUNG:** -

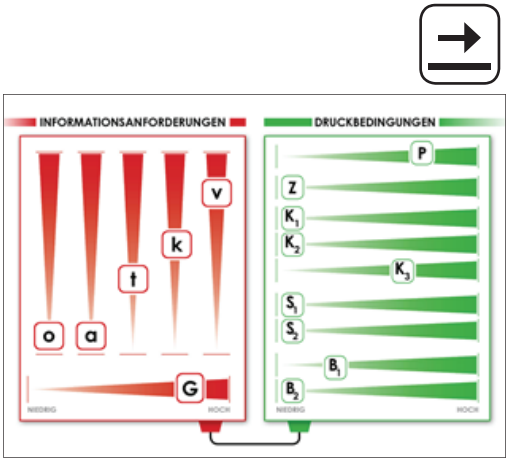
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 14: **TÄNZER/IN 1/4-DREHUNG**

> **AUSFÜHRUNG:** Gehe über den Balken und drehe dich bei jedem Schritt um 90° (1/4-Drehung) weiter.
> **MATERIAL:** -
> **ANMERKUNG:** -

Copyright © 2017 Pfenig

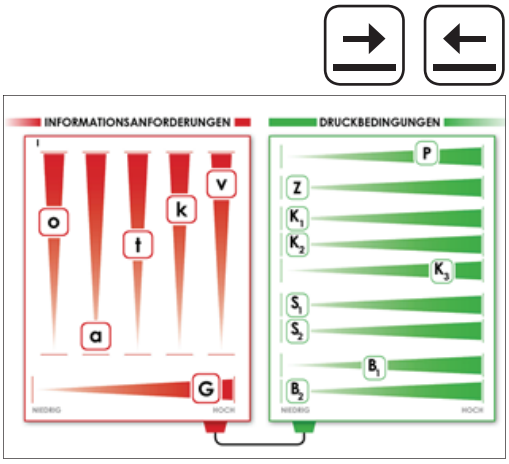


ÜBUNG 15: **TÄNZER/IN 1/2-DREHUNG**

> **AUSFÜHRUNG:** Balanciere bis zur Mitte des Balkens und mache eine 1/2-Drehung. Balanciere anschließend rückwärts bis zum Ende des Balkens weiter.

> **MATERIAL:** -

> **ANMERKUNG:** -



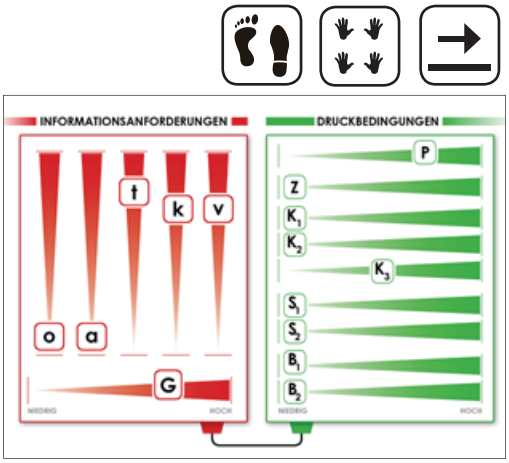
SEKUNDARSTUFE 1

SEKUNDARSTUFE 1

SEITE 20 Übung 1: Auf allen Vieren vorwärts
SEITE 20 Übung 2: Auf allen Vieren rückwärts
SEITE 21 Übung 3: Balancieren vorwärts (Arm-Variation 1)
SEITE 21 Übung 4: Zwergengang
SEITE 21 Übung 5: Storchengang
SEITE 22 Übung 6: Stab balancieren
SEITE 22 Übung 7: Ball prellen 1
SEITE 22 Übung 8: Ball prellen 2
SEITE 23 Übung 9: Luftballon jonglieren
SEITE 23 Übung 10: Storchengang rückwärts
SEITE 23 Übung 11: Ball prellen rückwärts
SEITE 24 Übung 12: Reifen drehen rückwärts
SEITE 24 Übung 13: Leg-Grab diagonal rückwärts
SEITE 24 Übung 14: 1/2-Drehung
SEITE 25 Übung 15: Beistellschritte
SEITE 25 Übung 16: Einbeinstand mit 8er
SEITE 25 Übung 17: Einbeinstand mit Stab
SEITE 26 Übung 18: Einbeinstand mit Zahlen im Raum

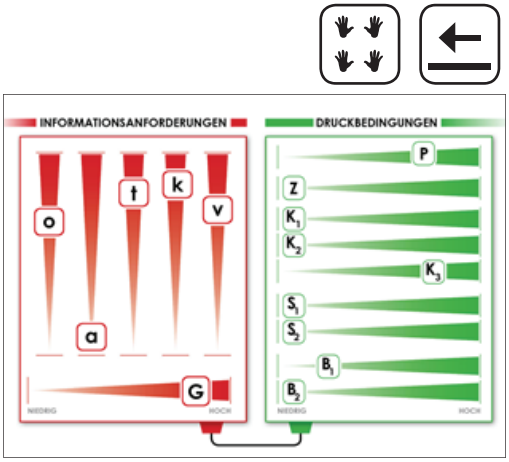
ÜBUNG 1: AUF ALLEN VIEREN VORWÄRTS

> **AUSFÜHRUNG:** Überquere auf allen Vieren den Balken. Sowohl Hände, als auch Füße müssen dabei stets auf dem Balken bleiben.
> **MATERIAL:** –
> **ANMERKUNG:** 1 Fuß ohne Schuh (barfuß), 1 Fuß mit Schuh



ÜBUNG 2: AUF ALLEN VIEREN RÜCKWÄRTS

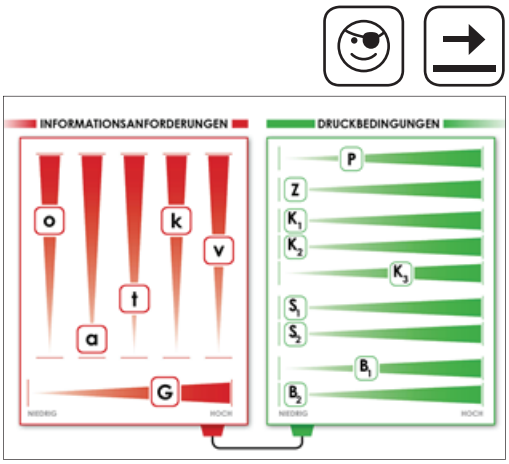
> **AUSFÜHRUNG:** Überquere rückwärts auf allen Vieren den Balken. Hände und Füße müssen dabei stets auf dem Balken bleiben.
> **MATERIAL:** –
> **ANMERKUNG:** –



ÜBUNG 3: **BALANCIEREN VORWÄRTS (ARM-VARIATION 1)**

> **AUSFÜHRUNG:** Balanciere langsam über den Balken und führe verschieden Armvariationen aus.
> **MATERIAL:** 1 Augenklappe
> **ANMERKUNG:** Arme verschränken (vorne, hinten), sowie Arm-Rotationen (vorwärts, rückwärts, gegengleich).

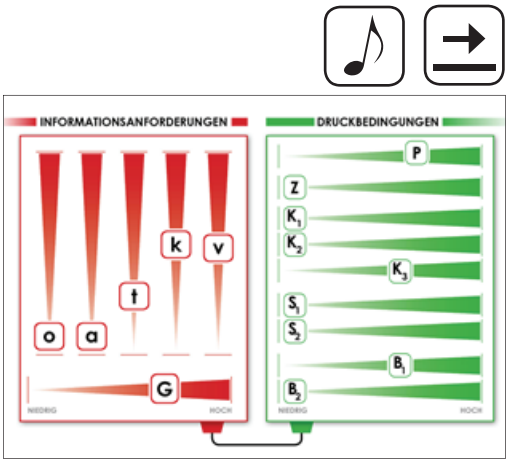
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 4: **ZWERGENGANG**

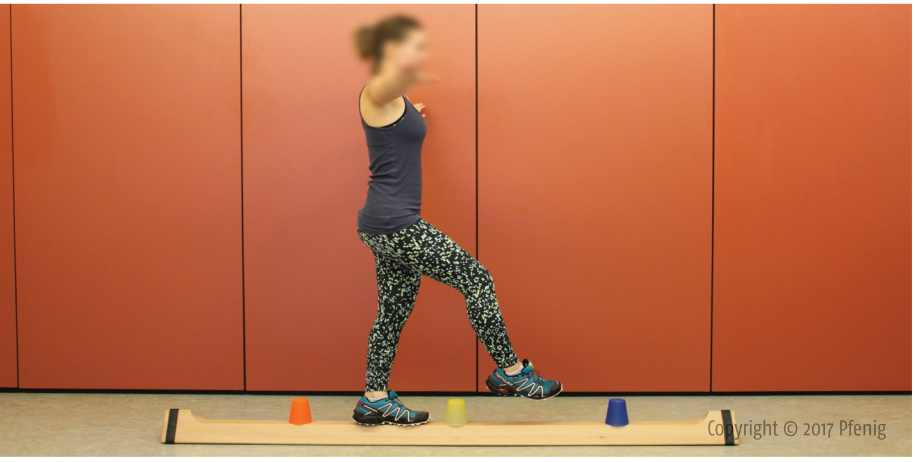
> **AUSFÜHRUNG:** Gehe ganz tief in die Hocke, lass den Oberkörper aufrecht und balanciere über den Balken.
> **MATERIAL:** 1 Kopfhörer mit Musik-Input
> **ANMERKUNG:** -

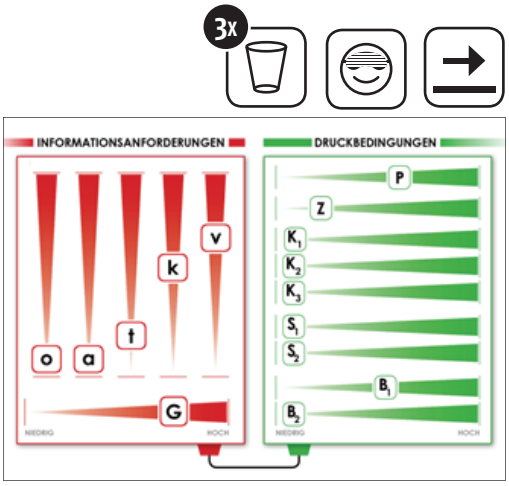
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 5: **STORCHENGANG**

> **AUSFÜHRUNG:** Balanciere über den Balken und steige wie ein Storch über die 3 darauf liegenden Becher.
> **MATERIAL:** 3 Becher, 1 Sonnenbrille mit Streifen
> **ANMERKUNG:** Tragen einer Sonnenbrille mit Streifen

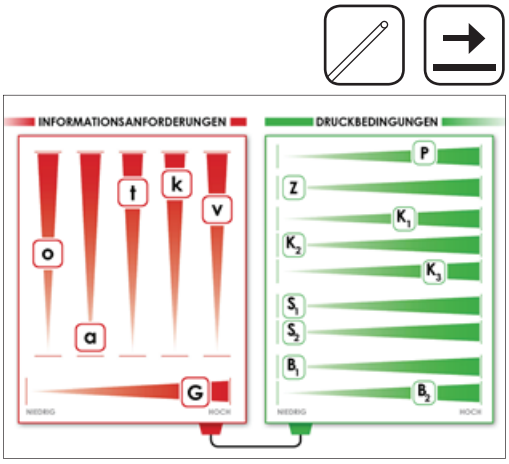

Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 6: **STAB BALANCIEREN**

> **AUSFÜHRUNG:** Gehe langsam über den Balken und balanciere dabei den Stab (vertikal) auf deiner Handfläche.
> **MATERIAL:** Stab
> **ANMERKUNG:** –

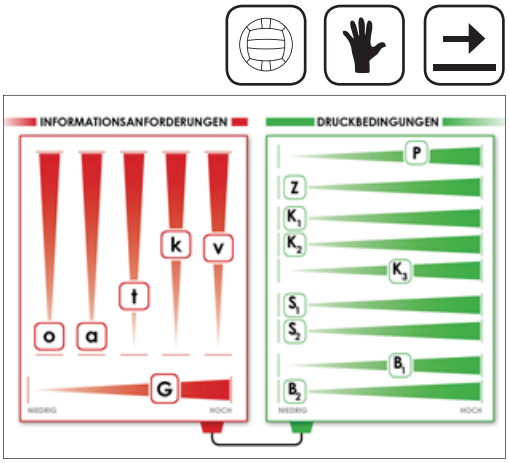
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 7: **BALL PRELLEN 1**

> **AUSFÜHRUNG:** Gehe langsam über den Balken und prelle mit einer Hand den Ball neben dem Balken.
> **MATERIAL:** 1 Ball, 1 Handschuh
> **ANMERKUNG:** Wähle frei, mit welcher Hand du den Ball prellen willst und trage dabei einen Handschuh.

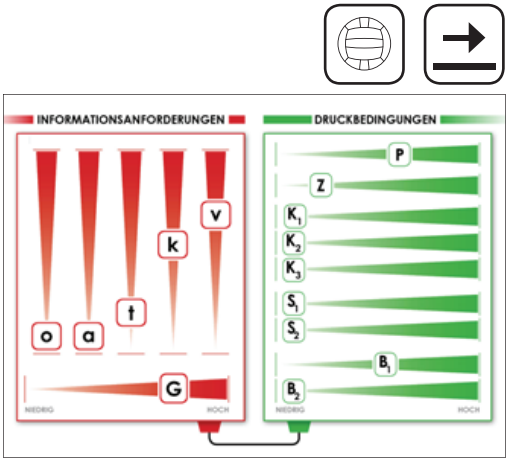
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 8: **BALL PRELLEN 2**

> **AUSFÜHRUNG:** Gehe langsam über den Balken und prelle den Ball so schnell wie möglich neben dem Balken.
> **MATERIAL:** 1 Ball
> **ANMERKUNG:** Du kannst frei wählen, mit welcher Hand du den Ball prellst.

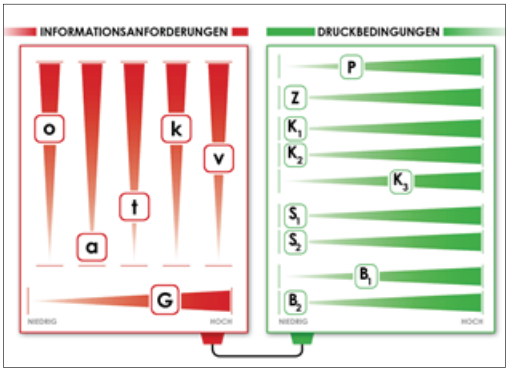
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 9: **LUFTBALLON JONGLIEREN**

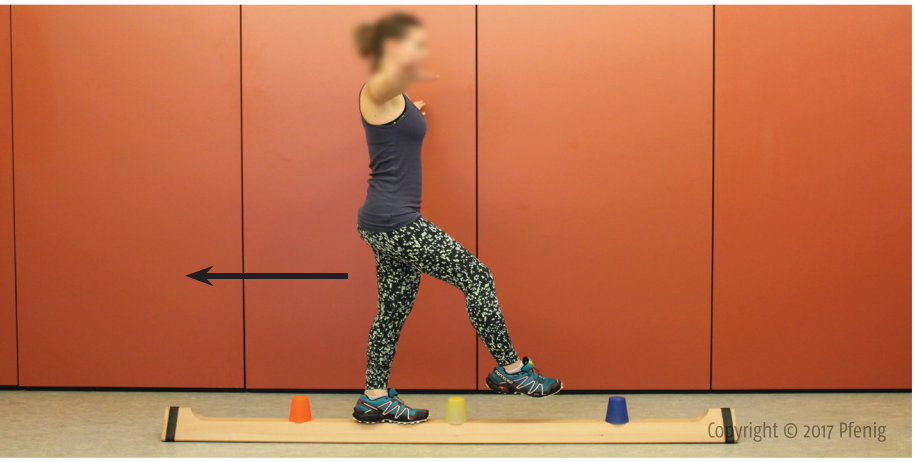
> **AUSFÜHRUNG:** Gehe langsam über den Balken und jongliere dabei einen Luftballon zwischen deinen Händen hin und her.
> **MATERIAL:** 1 Luftballon, Sonnenbrille mit Streifen
> **ANMERKUNG:** Tragen einer Sonnenbrille mit Streifen

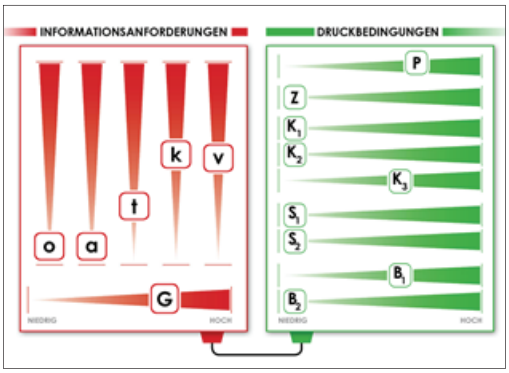
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 10: **STORCHENGANG RÜCKWÄRTS**

> **AUSFÜHRUNG:** Balanciere rückwärts über den Balken und steige wie ein Storch über die 3 darauf liegenden Becher.
> **MATERIAL:** 3 Becher
> **ANMERKUNG:** –

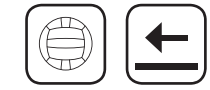

Copyright © 2017 Pfenig

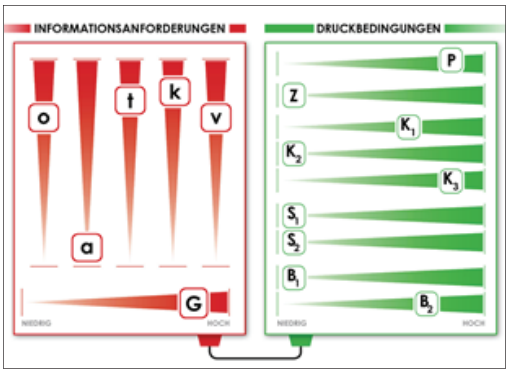


ÜBUNG 11: **BALL PRELLEN RÜCKWÄRTS**

> **AUSFÜHRUNG:** Gehe rückwärts über den Balken und prelle mit einer Hand den Ball neben dem Balken.
> **MATERIAL:** 1 Ball
> **ANMERKUNG:** –

Copyright © 2017 Pfenig

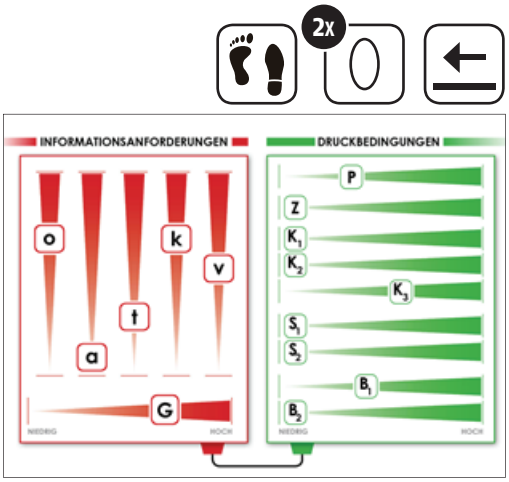




ÜBUNG 12: **REIFEN DREHEN RÜCKWÄRTS**

> **AUSFÜHRUNG:** Balanciere rückwärts über den Balken und drehe dabei die Reifen um deine Arme.
> **MATERIAL:** 2 Reifen
> **ANMERKUNG:** 1 Fuß ohne Schuh (barfuß), 1 Fuß mit Schuh

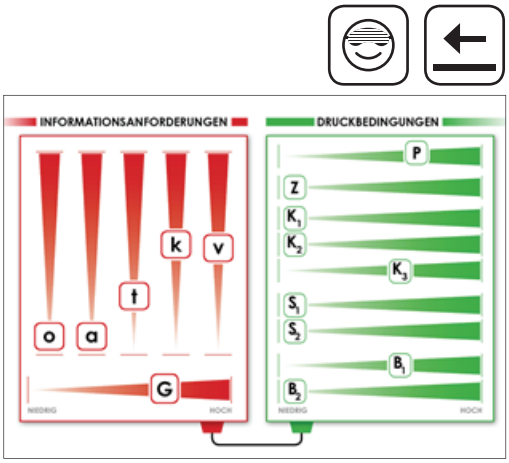
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 13: **LEG-GRAB DIAGONAL RÜCKWÄRTS**

> **AUSFÜHRUNG:** Balanciere rückwärts über den Balken und führe bei jedem Schritt Fuß und Hand diagonal zusammen. Greife dabei mit der Hand auf die Innenseite des Fußes.
> **MATERIAL:** 1 Sonnenbrille mit Streifen

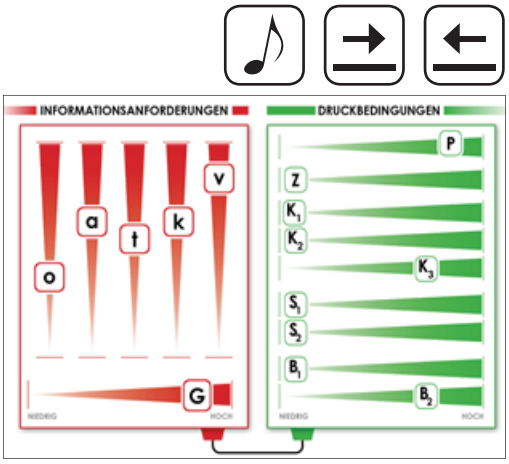
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 14: **1/2-DREHUNG**

> **AUSFÜHRUNG:** Balanciere bis zur Mitte des Balkens. Mache dort eine 1/2 Drehung und gehe rückwärts weiter bis zum Ende.
> **MATERIAL:** –
> **ANMERKUNG:** Musik

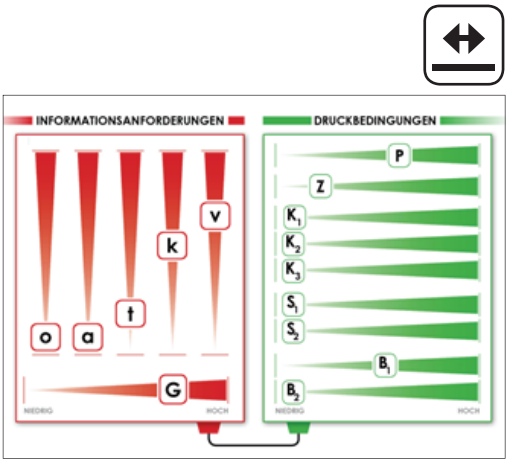
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 15: **BEISTELLSCHRITTE**

> **AUSFÜHRUNG:** Balanciere seitwärts mittels Beistellschritte über den Balken.
> **MATERIAL:** –
> **ANMERKUNG:** –

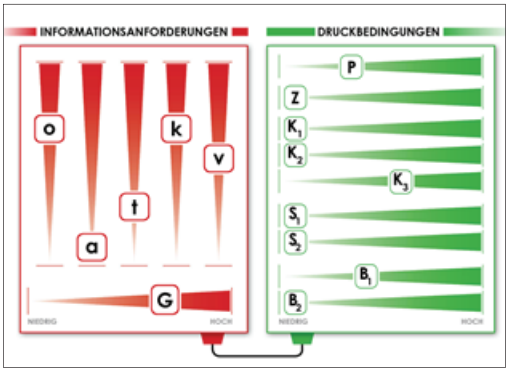
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 16: **EINBEINSTAND MIT 8ER**

> **AUSFÜHRUNG:** Stell dich mit einem Bein auf den Balken, hebe das andere Bein vom Boden ab und spreize es vom Körper weg. Zeichne nun mit dem freien Bein eine liegende Acht.
> **ANMERKUNG:** Musik

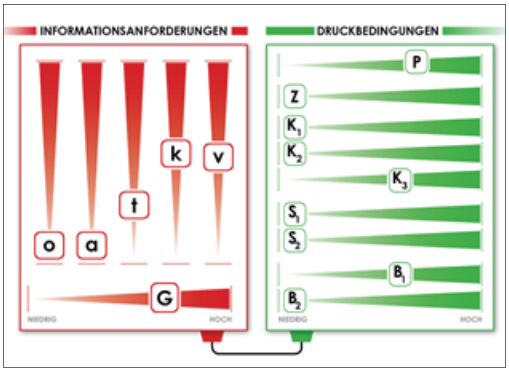
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 17: **EINBEINSTAND MIT STAB**

> **AUSFÜHRUNG:** Stell dich einbeinig auf den Balken. Spreize das andere Bein weg und balanciere den Stab vertikal auf der Handfläche.
> **MATERIAL:** 1 Stab, 1 Augenklappe
> **ANMERKUNG:** Tragen einer Augenklappe

Copyright © 2017 Pfenig

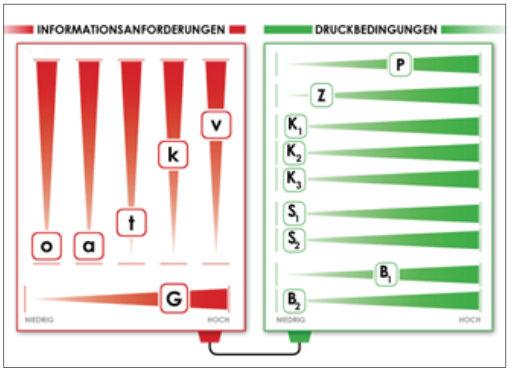


ÜBUNG 18: **EINBEINSTAND MIT ZAHLEN IM RAUM**

> AUSFÜHRUNG: Stell dich einbeinig auf den Balken. Spreize das andere Bein vom Körper weg. Eine zweite Person zeigt mit den Fingern Zahlen in unterschiedlichen Raumstellungen (rechts, links vom Balken). Versuche diese zu erkennen.

> ANMERKUNG: -

Copyright © 2017 Pfenig



SEKUNDARSTUFE 1+

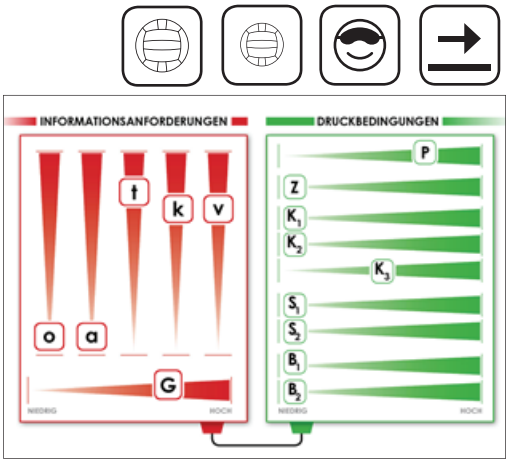
SEKUNDARSTUFE 1+

SEITE 28 Übung 1: Bälle prellen
SEITE 28 Übung 2: Tischtennis mit Armkreisen
SEITE 29 Übung 3: Zwergengang mit Stab
SEITE 29 Übung 4: Leg-Grab diagonal rückwärts
SEITE 29 Übung 5: Leg-Grab Aussenkante rückwärts
SEITE 30 Übung 6: Bälle prellen rückwärts
SEITE 30 Übung 7: 1/4-Drehung
SEITE 30 Übung 8: Ganze Drehung
SEITE 31 Übung 9: Kreuzschritte
SEITE 31 Übung 10: Einbeinstand mit Ballkreisen
SEITE 31 Übung 11: Einbeinstand mit Kniebeuge
SEITE 32 Übung 12: Einbeinstand – Gegengleiche Kreise
SEITE 32 Übung 13: Basketballer/in 1
SEITE 32 Übung 14: Basketballer/in 2
SEITE 33 Übung 15: Basketballer/in 3

ÜBUNG 1: BÄLLE PRELLEN

> **AUSFÜHRUNG:** Balanciere über den Balken und prelle mit jeder Hand einen Ball neben dem Balken.
> **MATERIAL:** 1 großer Ball, 1 kleiner Ball, 1 Augenbinde
> **ANMERKUNG:** Tragen einer Augenbinde | Verwenden verschiedener Bälle

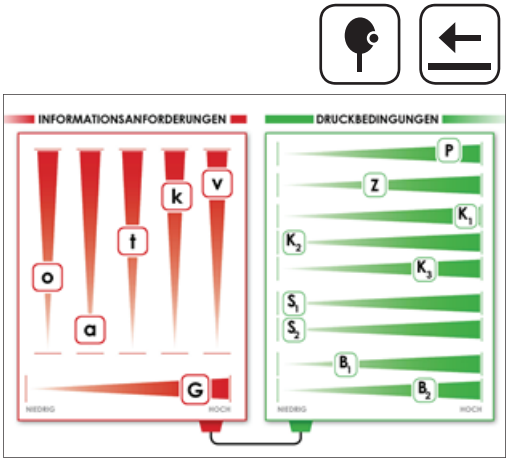
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 2: TISCHTENNIS MIT ARMKREISEN

> **AUSFÜHRUNG:** Gehe rückwärts über den Balken und spiele einen Tischtennisball mit dem Schläger. Kreise dabei den anderen Arm.
> **MATERIAL:** 1 Tischtennisschläger, 1 Tischtennisball
> **ANMERKUNG:** –

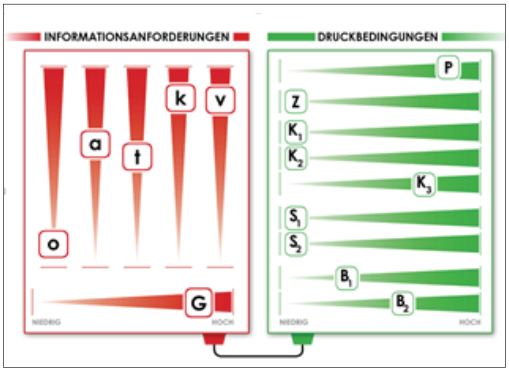
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 3: ZWERGENGANG MIT STAB

> AUSFÜHRUNG: Gehe tief in die Hocke (Oberkörper aufrecht), halte den Stab mit beiden Händen und balanciere so über den Balken.
> MATERIAL: 1 Stab, 1 Kopfhörer mit Musik-Input
> ANMERKUNG: –

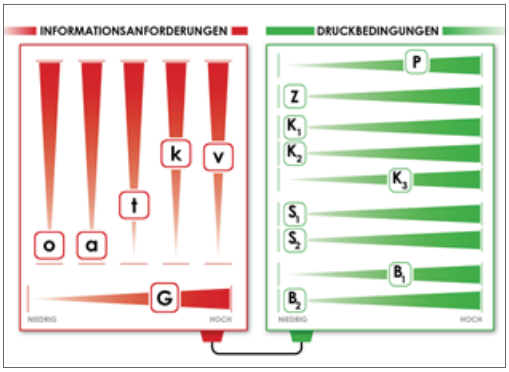
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 4: LEG-GRAB DIAGONAL RÜCKWÄRTS

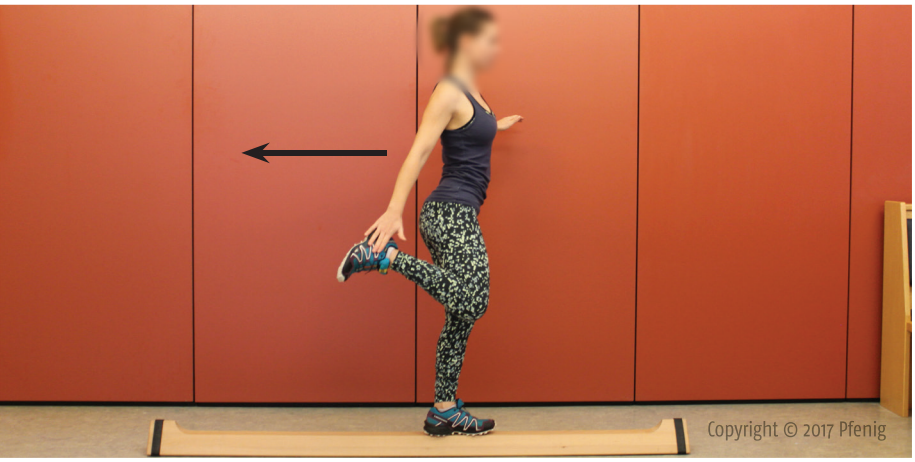
> AUSFÜHRUNG: Balanciere rückwärts über den Balken und führe bei jedem Schritt Fuß und Hand diagonal zusammen. Greife dabei mit der Hand auf die Innenseite des Fußes.
> MATERIAL: 1 Sonnenbrille mit Streifen

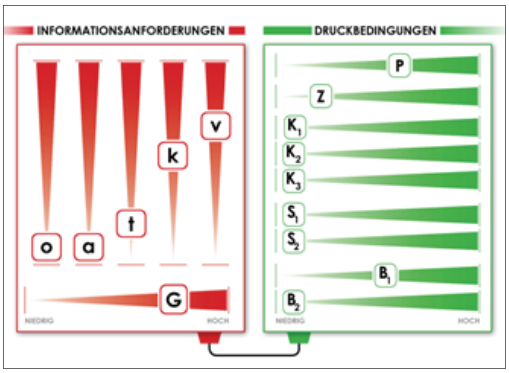
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 5: LEG-GRAB AUSSENKANTE RÜCKWÄRTS

> AUSFÜHRUNG: Balanciere rückwärts über den Balken und greife bei jedem Schritt auf die Außenkante des Fußes (mit gleichem Arm).
> MATERIAL: 1 Augenbinde
> ANMERKUNG: Tragen einer Augenbinde

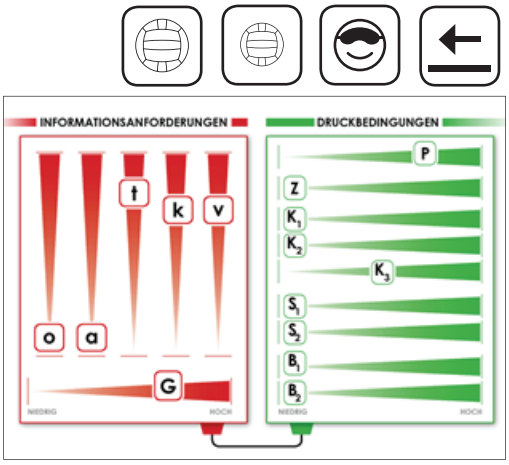

Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 6: BÄLLE PRELLEN RÜCKWÄRTS

> **AUSFÜHRUNG:** Balanciere rückwärts über den Balken und prelle mit jeder Hand einen Ball neben dem Balken.
> **MATERIAL:** 1 großer Ball, 1 kleiner Ball, 1 Augenbinde
> **ANMERKUNG:** Tragen einer Augenbinde | Verwenden verschiedener Bälle

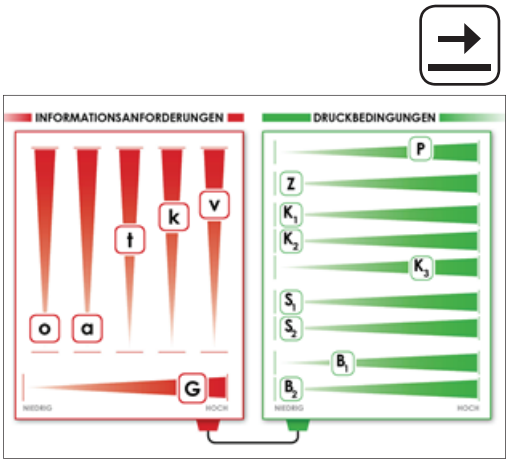
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 7: 1/4-DREHUNG

> **AUSFÜHRUNG:** Balanciere über den Balken. Drehe dich bei jedem Schritt um 90° (1/4-Drehung) weiter und stelle das hintere Bein dann wieder dazu, ähnlich einem Walzer-Schritt.
> **ANMERKUNG:** -

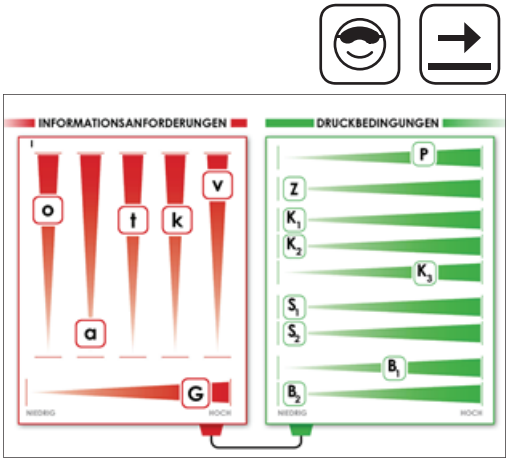
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 8: GANZE DREHUNG

> **AUSFÜHRUNG:** Balanciere zur Mitte des Balkens. Mache dort eine ganze Drehung, balanciere dann bis zum Ende des Balkens weiter.
> **MATERIAL:** 1 Augenbinde
> **ANMERKUNG:** Tragen einer Augenbinde

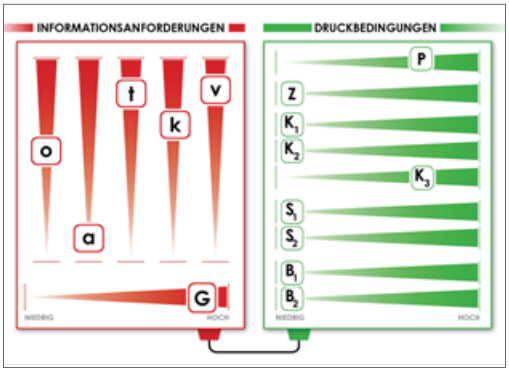
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 9: KREUZSCHRITTE

> AUSFÜHRUNG: Balanciere seitwärts, indem du abwechselnd einmal vorne und einmal hinten die Beine kreuzt.
> MATERIAL: –
> ANMERKUNG: 1 Fuß ohne Schuh (barfuß), 1 Fuß mit Schuh

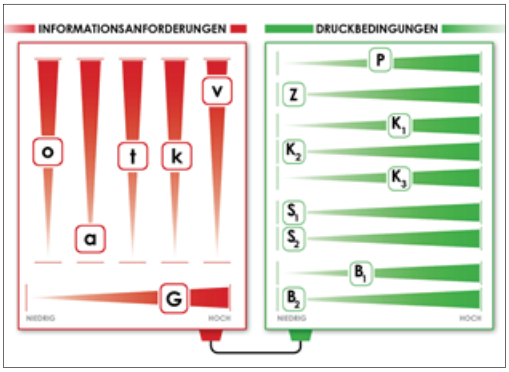
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 10: EINBEINSTAND MIT BALLKREISEN

> AUSFÜHRUNG: Stell dich einbeinig auf den Balken. Spreize das andere Bein weg. Kreise nun einen Ball langsam um deinen Körper. Versuche diesen 5x um deinen Körper zu kreisen. Trage dabei eine Sonnenbrille mit Streifen.
> MATERIAL: 1 Sonnenbrille mit Streifen

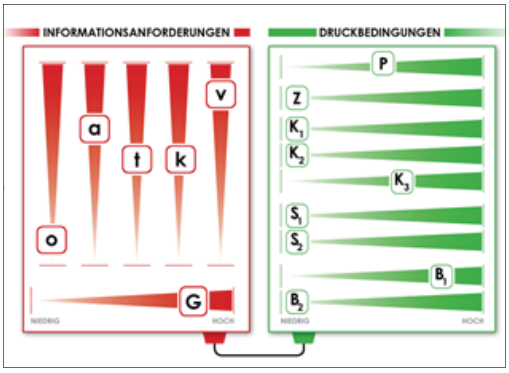
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 11: EINBEINSTAND MIT KNIEBEUGE

> AUSFÜHRUNG: Stell dich einbeinig auf den Balken. Spreize das andere Bein weg. Mach Kniebeugen und strecke das freie Bein nach vorne.
> MATERIAL: 1 Kopfhörer mit Musik-Input
> ANMERKUNG: –

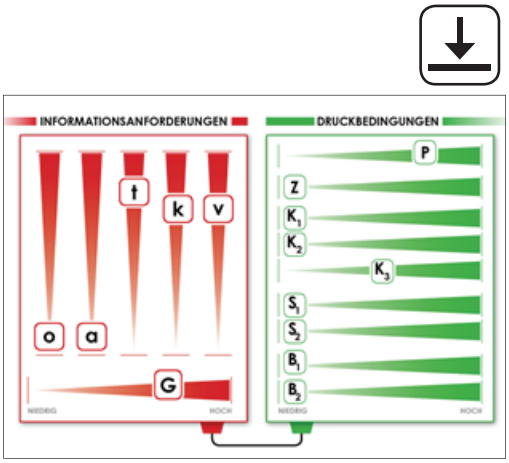
Copyright © 2017 Pfenig



ÜBUNG 12: EINBEINSTAND – GEGENGLEICHE KREISE

> AUSFÜHRUNG: Stell dich einbeinig auf den Balken. Strecke einen Arm und ein Bein nach vorne (gleiche Seite). Zeichen einen Kreis mit dem Arm nach außen und einen Kreis mit dem Bein nach innen (gegengleich).

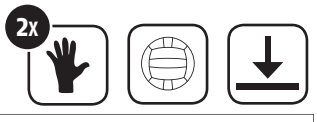
> ANMERKUNG: –

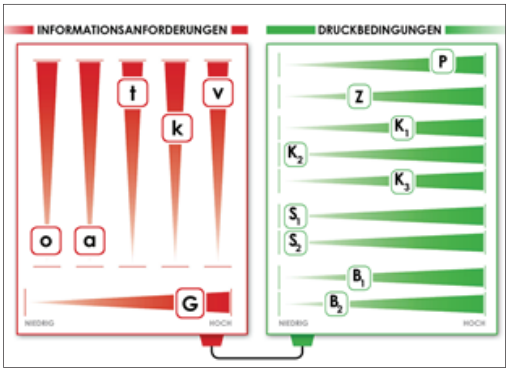


ÜBUNG 13: BASKETBALLER/IN 1

> AUSFÜHRUNG: Stelle dich seitlich, hüftbreit auf den Balken und prelle einen Ball vor dir abwechselnd von der rechten hin zur linken Hand und wieder zurück. Trage dabei Handschuhe.

> MATERIAL: 1 Ball, 2 Handschuhe



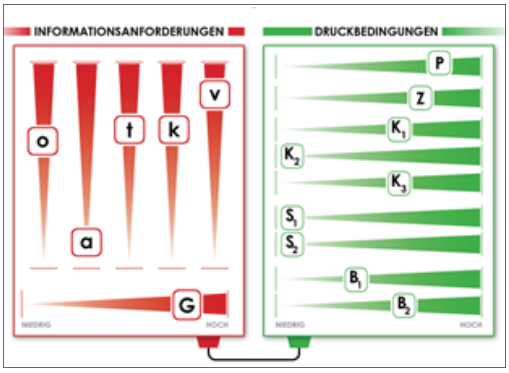


ÜBUNG 14: BASKETBALLER/IN 2

> AUSFÜHRUNG: Stelle dich seitlich, hüftbreit auf den Balken und prelle einen Ball so niedrig wie möglich.

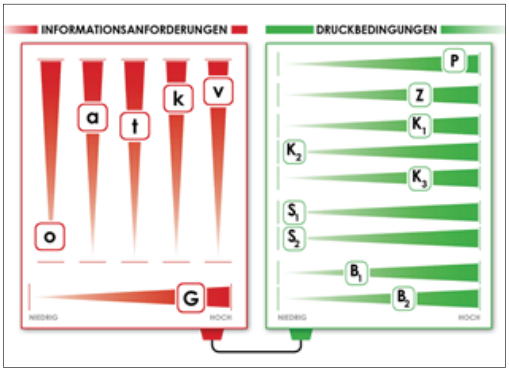
> MATERIAL: 1 Ball, 1 Sonnenbrille mit Streifen

> ANMERKUNG: Tragen einer Sonnenbrille mit Streifen



ÜBUNG 15: **BASKETBALLER/IN 3**

> **AUSFÜHRUNG:** Stelle dich seitlich, hüftbreit auf den Balken und prelle 3x einen Ball ganz niedrig und 3x ganz hoch vor dir.
> **MATERIAL:** 1 Ball, 1 Kopfhörer mit Musik-Input
> **ANMERKUNG:** –



LITERATURVERZEICHNIS

FETZ, F. (1990²). **Sensomotorisches Gleichgewicht im Sport.** Wien: Österreichische Bundesverlagsgesellschaft.

HIRTZ, P. (2002). **Untersuchungen zur Entwicklung koordinativer Fähigkeiten im Kindes- und Jugendalter.** In: LUDWIG, B. & LUDWIG, G. (2002). Koordinative Fähigkeiten – koordinative Kompetenz. Universitäts-Bibliothek Kassel, S. 104–112.

HIRTZ, P./HOTZ, A./LUDWIG, G. (2000). **Bewegungskompetenzen: Gleichgewicht.** Schorndorf: Karl Hofmann Verlag.

HIRTZ, P./OCKHARDT, L./SCHWARZER, U. (2002). **Koordinativ-motorische Entwicklung in der Pubeszenz.** In: LUDWIG, B. & LUDWIG, G. (2002). Koordinative Fähigkeiten – koordinative -Kompetenz, S. 153–158.

HIRTZ, P./STAROSTA, W. (2002). **Sensible und kritische Perioden in der Entwicklung der Bewegungskoordination und das „beste motorische Lernalter".** In: LUDWIG, B. & LUDWIG, G. (2002). Koordinative Fähigkeiten – koordinative Kompetenz, S. 123–127.

NEUMAIER, A. (2006³). **Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining. Grundlagen-Analyse-Methodik.** Köln: Sport und Buch Strauss.

OBERGER, J. et. al. (2010). **Motorische Leistungsfähigkeit: Ein Indikator für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.** Monatsschrift Kinderheilkunde, 158, S. 441–448.

SCHIELKE, E. (2002). **Koordinativ-motorische Entwicklung im jüngeren Erwachsenenalter.** In: LUDWIG, B. & LUDWIG, G. (2002). Koordinative Fähigkeiten – koordinative Kompetenz, S. 159–162.

TAUBE, W. (2013). **Neuronale Mechanismen der posturalen Kontrolle und der Einfluss von Gleichgewichtstraining.** Journal für Neurologie Neurochirurgie und Psychiatrie, 14 (2), S. 55–63.

WEIGL, U. (2004). **Gleichgewichtsparcours. Übungen zur Stabilisierung der Gleichgewichtsfähigkeit.** Schorndorf: Hofmann.