

Gleichgewichtsschulung – Die Polarexpedition

Axel Fries, Koblenz

Gleichgewichtsfähigkeit ist eine für das Turnen sehr wichtige sportmotorische Grundeigenschaft. Sie sollte nicht nur geschult werden, wenn z.B. am Schwebebalken geturnt werden soll, auch bei Elementen wie dem Handstand, Rad und allen anderen Elementen, die über Kopf geturnt werden, ist sie wichtigste Voraussetzung.

Da Kinder äußerst gerne balancieren, bietet es sich an, in Gerätelandschaften entsprechende Stationen anzubieten. Dabei ist die Form des Balancierens auf den Beinen sicherlich die einfachste. Stationen mit einer Überkopf-Hangposition müssen im Vorfeld gesondert eingeführt werden, da die Orientierungsfähigkeit bei vielen Kindern noch nicht ausreichend ausgeprägt ist.

Mit dem Spiel „Die Polarexpedition“ wird hauptsächlich die Gleichgewichtsfähigkeit geschult. Selbstverständlich sind jedoch auch die Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und die Verbesserung des sozialen Miteinanders in der Gruppe wichtige Inhalte. Dieses Spiel ist nur dann zu bewältigen, wenn die Stärkeren den Schwächeren helfen. Außerdem müssen innerhalb der Gruppe Absprachen getroffen werden, wie bestimmte Aufgaben zu lösen sind. Die Planung der *Polarexpedition* ist Aufgabe der Schüler und muss von ihnen allein geleistet werden.

Das Spiel „Die Polarexpedition“ wird wiederum aus einzelnen Bausteinen zusammengestellt, die im Prinzip beliebig verändert oder durch andere ersetzt werden können.

Die Gletscherspalte

Der Hauptbaustein ist die Gletscherspalte, die auf verschiedene Arten aufgebaut werden kann. Wenn man in der Turnhalle eine große Gitterwand zur Verfügung hat, wird diese von der Wand abgezogen und im Boden verriegelt, denn werden einfach zwei Weichbodenmatten hinter der Gitterwand aufgestellt und schon hat man eine Gletscherspalte, die man von unten nach oben oder von oben nach unten durchklettern kann. Stellt man die beiden Weichbodenmatten zunächst quer auf, ist die Spalte nicht so hoch. Für Anfänger lässt man die Matten unten zusammen und oben offen stehen. So stehen die Matten in V-Form und es ist etwas leichter, hinauf zu klettern. Aufrecht hingestellt ergeben die beiden Weichbodenmatten eine 3 Meter hohe Gletscherspalte, die man bei Bedarf – für ältere Kinder bzw. Jugendliche ist das ein großer Anreiz – durch kleine Kästen noch weiter erhöhen kann.



Wenn man keine große Gitterwand zur Verfügung hat oder wenn der Abstand zwischen der Gitterwand und der Wand zu klein oder zu groß sein sollte, so kann man auch einen Barren im richtigen Abstand parallel zu einer Wand stellen und dann die beiden Weichbodenmatten zwischen Barren und Wand aufstellen. Während die Kinder außen an der Gitterwand wieder hinunter klettern, müssen an den Barren ein oder zwei Bänke eingehängt werden, damit die Kinder wieder von der Gletscherspalte hinunter

kommen. Die Bänke kann man allerdings auch in der Gitterwand zum hinunter Rutschen einhängen. Das macht natürlich ebenfalls eine Menge Spaß.

Der Eisberg



Einen Eisberg kann man in verschiedenen Schwierigkeitsstufen zusammensetzen. Eine einfache Variante ist, einige kleine Kästen mit kleinen Lücken dazwischen aneinander zu stellen. Diese Möglichkeit wäre für Kinder im Vorschulalter oder auch für das Eltern- und Kindturnen angemessen. Für ältere Kinder kann man außer kleinen Kästen auch große

Sprungkästen dazustellen, weitere Schwierigkeiten wären, die Kästen verschieden hoch zu bauen. Noch schwieriger ist es, wenn außer kleinen und großen Kästen auch Böcke und Pferde dabei stehen. Eine weitere Steigerung ist, wenn einige wenige der großen Kästen keinen Deckel haben. Eine besonders hohe Anforderung wird an die Kinder gestellt, wenn man über diese zerklüftete Landschaft einen Fallschirm deckt. Durch die Fallschirmseide wird die Oberfläche des Eisbergs auch so glatt wie ein Eisberg und man muss wirklich gut aufpassen! Den Fallschirm kann man natürlich auch schon über die niedrigeren Aufbauten legen. Es ist verboten, zu Fuß über den Eisberg zu gehen. Nur Klettern auf allen Vieren ist erlaubt! Diese Regel ist aus Sicherheitsgründen unerlässlich. Baut man einen höheren Eisberg auf, darf man eine Auf- und Abstiegsstelle nicht vergessen, z.B. jeweils einen kleinen Kasten, der außerhalb des Fallschirms steht und gut zu sehen ist.

Aufgabe an dieser Station ist von einer zur anderen Seite hinüber zu klettern.

Die Schlittenhunde

An der nächsten Station stehen einige Rollbretter (alternativ: Teppichfliesen) mit Gymnastikstäben in gleicher Anzahl bereit. Jeweils drei Kinder bilden hier eine Gruppe: zwei Kinder sind die Schlittenhunde, das andere Kind ist der Passagier und lässt sich mit dem Gymnastikstab von den beiden Schlittenhunden über eine bestimmte Strecke ziehen.



Wird diese Station später in das Spiel eingebaut, so müssen die Kinder dafür sorgen, dass die Materialien (Stab und Rollbrett) wieder zurück an das andere Ufer gebracht werden, damit die nachfolgenden Polarforscher auch wieder einen Schlitten haben. Ausgangspunkt und Zielpunkt können durch Hütchen, Matten oder andere Markierungen symbolisiert werden.



Wenn man das Material zur Verfügung hat, können die Polarforscher die Strecke natürlich auch mit dem Boot zurücklegen. Hier noch zwei Beispiele für Boote und Paddel (Hockeyschläger sollten unbedingt einen Gummifuß haben!)



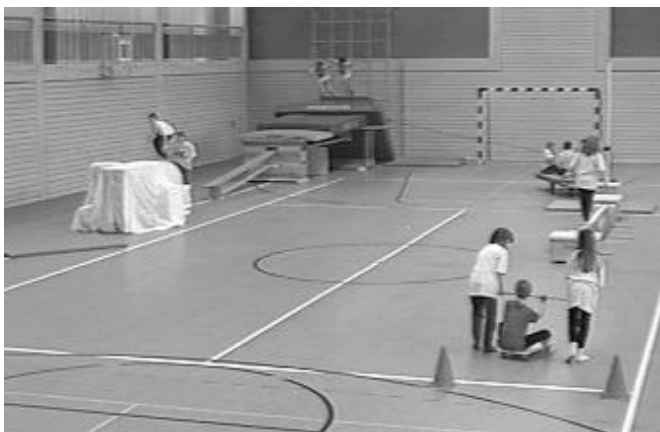
Die Wackelbrücke auf dem Packeis

Eine Bank umgedreht auf einige Gymnastikstäbe gelegt ergibt eine herrlich wackelige Brücke. Vorn und hinten sichert man die Bank durch einen kleinen Kasten oder eine Bodenturnmatte gegen Wegrollen. Über diese Brücke dürfen die Forscher je nach Könnensstand oben auf der Schwebekante oder auf der Unterseite der Sitzfläche balancieren. Besonders viel Spaß macht das Balancieren auf der Bank, wenn sich mehrere Forscher gleichzeitig darauf befinden. Eine weitere Möglichkeit für eine Wackelbrücke ist die Konstruktion aus einer Bank mit einem Kastenoberteil oder zwei Sprungbrettern. Unter die Enden der Bank sollte jeweils eine Matte gelegt werden, damit die Bank nicht mit lautem Geräusch auf den Boden schlägt und diesen möglicherweise beschädigt. Die Variante mit den Sprungbrettern ist etwas leichter als die mit dem Kastenoberteil, weil die Sprungbretter nicht so hoch sind wie das Kastenoberteil. Bei kleineren Kindern sollte man die Regel aufstellen, dass nur ein Kind die Bank betritt, bei größeren Kindern können ruhig mehrere Kinder die Bank betreten.



Das Floß

Ein letzter Baustein für „Die Polarexpedition“ ist das Floß, das sehr leicht aus einem Mattenwagen mit einer Matte und einem Bergsteigerseil (alternativ: einige zusammen gebundene Springseilchen) aufgebaut werden kann. Es dürfen jeweils vier bis fünf Polarforscher den Mattenwagen besteigen – gefahren werden darf nur **im Sitzen!** Statt eines Mattenwagens (oft sind bei den Mattenwagen die Räder kaputt) kann ein Floß auch aus einer stabilen Niedersprungmatte und vier Rollbrettern zusammen gebaut werden. Kann kein Bergsteigerseil oder mehrere zusammen gebundene Springseilchen benutzt werden, so kann man auch einen oder mehrere Flößer bestimmen, die das Floß zum gegenüber liegenden Ufer schieben. Eine weitere Alternative ist der Einsatz von Hockeyschlägern, die am Fuß mit Gummi überzogen sind.



Die hier aufgezeigten Übungen sowie die methodisch-didaktische Vorgehensweise stammen aus unserer Erfahrung. Hier sind nach bestem Wissen und Gewissen Übungen und Aufgabenstellungen zusammengestellt, mit denen wir tagtäglich arbeiten. Wir weisen jedoch darauf hin, dass jeder Lehrer, jeder Trainer und jeder Übungsleiter (und natürlich auch die –innen) in ihrer Turn- und Sportstunde die alleinige Verantwortung haben und dass jeder nach seinem eigenen Können und seiner eigenen Ausbildung entsprechend handeln muss. Die Absicherung der Turngeräte sowie

die Aufgabenstellungen müssen entsprechend dem Leistungsstand der Gruppe gewählt werden. Nicht immer bieten Matten auch wirklich Schutz vor allen Gefahren. Hier sollte sorgsam und umsichtig vorgegangen werden. Jeder darf nur solche Übungen von seiner Gruppe verlangen, die er selbst verantworten kann, die seinem eigenen Ausbildungsstand und seiner Erfahrung entsprechen und die er seiner Gruppe zutraut. Das Verhalten und der Leistungsstand der Gruppe ist hierfür ein wichtiger Maßstab.

Aus den hier vorgestellten Ideen können keine haftungsrechtlichen Ansprüche bei Sportunfällen und Sportverletzungen, die leider immer mal vorkommen können, gegenüber den Autoren oder dem Verlag hergeleitet werden. Insbesondere sind auch die in den Länderhoheiten liegenden speziellen Bestimmungen für die Aufsicht von Lerngruppen im Sportunterricht zu beachten, ggf. sind für die Benutzung des Minitrampolins eine spezielle Lizenz oder vorgeschaltete Fortbildungsmaßnahmen erforderlich.

Literaturhinweis:

Natürlich kann man sich hier viele Variationen – vor allem im Geräteaufbau vorstellen. Viele weitere Ideen hierzu sowie noch viel mehr Bausteine und Spielideen bei Fries/Schall: Kinderturnen – Die Geräte lernen uns kennen,

erschienen im

Buchverlag Axel Fries, 56244 Sessenhausen, Hauptstraße 74

Tel.: 02626-925860-3, Fax: 02626-925860-3

E-Mail: buchverlag@axelfries.eu

Internet: www.axelfries.eu

Bei Direktbestellung über Internet oder per Fax Auslieferung innerhalb höchstens vier Arbeitstagen als Post-Büchersendung. Bei Bestellung mehrerer Exemplare vergünstigte Versandkosten. Lieferung auf Rechnung und Zahlung innerhalb zehn Tagen. In Österreich und der Schweiz Auslieferung durch inländische Buchhandlung – also keine Auslandsgebühren für Versand und Überweisung.

Nachdruck bzw. Kopie – auch auszugsweise – nur mit direkter Genehmigung von Buchverlag Axel Fries.