

Die pedalo®- Balance-Steine – Von Stein zu Stein, allein und im Team

Ein Fitnessprogramm für den Alltag in Kindergarten,
Schule und Verein!

Alexander Butte

Vorwort

In diesem Artikel wird ein Konzept zur Förderung der Gleichgewichtskompetenz mit einfachen Mitteln vorgestellt. Gerade die Fähigkeit des Gleichgewichthaltens gehört nicht nur zu Inhalten und Zielen des Sportunterrichtes, sondern erleichtert auch die Bewältigung von Alltagsaktivitäten wie z. B. das Radfahren oder auch – insbesondere bei älteren Menschen – das Vermeiden von Stürzen. Im Umgang mit den Balancesteinen besteht weiterhin die Möglichkeit, das Balancieren mit dem Barfußlaufen zu verbinden. Das Barfußbalancieren ist zudem eine echte Herausforderung, da die gesamte Fußmuskulatur intensiv aktiviert und somit auch gekräftigt wird. Dies ist besonders wertvoll für die Entwicklung des Fußgewölbes.

Leicht, klein und fein: Die Balancesteine von Pedalo®

Ein Balancestein hat einen Durchmesser von 14 Zentimetern und eine Höhe von 5 Zentimetern. Zu einem sinnvollen Einsatz im Sport- und Bewegungsunterricht in Kin-

dergarten, Schule und Verein sind pro Lerngruppe mindestens zehn Steine notwendig. Diese Steine sind leicht zu transportieren, somit auch sogar im Klassenraum und in der Bewegten Pause (indoor) anzubieten.

Mit der Zeit bekommen die Kinder zahlreiche Bewegungsanregungen, die sie ermutigen, diese immer wieder zu üben und sogar weitere Spielformen zu erfinden. Einmal liegt die flache Seite eines Steins auf dem Boden, ein anderes Mal die gewölbte Seite; ein seitliches Wegkippen ist unwahrscheinlich, da der Stein nur 5 Zentimeter hoch ist und zudem in der Regel gerade bei unsicheren Kindern auf dünne Matten gelegt wird. **Achtung:** eventuelle Rutschgefahr, bitte vor dem Aufbau Material prüfen!





Überblick über das Vorhaben

Stunde 1: Wir überprüfen unsere Gleichgewichtsfähigkeit – der Balancecheck

Stunde 2: Wir balancieren auf der runden Seite der Balanciersteine

Stunde 3: Wir balancieren auf der flachen Seite der Balanciersteine

Stunde 4: Wir erfinden eigene Übungs- und Spielformen

Stunde 5: Wir überprüfen unseren Lernerfolg!

Zusatzmaterial: Ein Beobachtungsbogen für die Lehrkraft!

Stunde 1

Wir überprüfen unsere statische Gleichgewichtsfähigkeit (Bilder 3 und 4)

Mit Hilfe dieses Balancechecks wird zu Beginn und am Ende der Stunde die individuelle Gleichgewichtsfähigkeit überprüft. Man benötigt eine Balancierschiene, eine Stoppuhr und für jedes Kind ein Blatt, auf dem die individuellen Ergebnisse festgehalten werden. Statt auf einer Balanceschiene kann man den Einbein-

stand auf dem Boden ausführen. (Bild 5)

Aufgabe: Das Kind steht eine Minute lang möglichst ruhig mit einem Fuß auf einer Balancierschiene und schaut dabei auf eine Markierung in Augenhöhe (ein Bild zur Blickfixierung) an der gegenüberliegenden Wand. Der freie Fuß kann kurz



den Boden berühren, der Einbeinstand soll aber sofort wieder eingenommen werden. Optimal ist es, wenn das Spielbein während der 60 Sekunden den Boden überhaupt nicht berührt. Der bevorzugte Fuß darf vor der Aufgabe ausgewählt, während der Übung jedoch nicht mehr gewechselt werden. Das Spielbein darf nicht hinter dem Standbein eingeklemmt oder angelehnt werden. Die Arme dürfen zum Ausbalancieren zur Seite gestreckt werden.

Wichtig! Die Aufgabe wird in festen, gut sitzenden Schuhen (Sport- oder Straßenschuhe) durchgeführt.

Die Bodenkontakte des Spielbeins innerhalb der sechzig Sekunden werden gezählt. Bei mehr als 30 Kontakten wird der Versuch abgebrochen und der Wert „31“ ins Testprotokoll eingetragen. Bei längeren Bodenkontakten wird die Uhr angehalten, das Kind kann sich zunächst neu konzentrieren.

Weiterhin wird das Standbein (rechts oder links) notiert, es erfolgt zusätzlich eine qualitative Bewertung der gezeigten Ergebnisse in einem Gespräch direkt nach Beendigung der Aufgabe: „Wie hast du die Übung erlebt? Was war schwer, was war leicht? Glaubst du, dass du deine Leistung durch Übung verbessern kannst?“

Tipps:

- Es ist sinnvoll, auch immer wieder mit dem anderen Bein zu balancieren.
- Mit der Zeit übernehmen die Kinder selbst die Durchführung des Checks, beobachten sich gegenseitig, können Fortschritte erfahren und ihre Ergebnisse aufschreiben. Auf welchem Bein gelingt das Balancieren besser?

Stunde 2

Wir balancieren auf der runden Seite des Balanciersteins

Vorbemerkung

Die Kinder werden in den kommenden Stunden immer wieder die Möglichkeit erhalten, die Qualität ihrer Gleichgewichtskompetenz zu verbessern; sie lernen immer wieder neue Bewegungsformen kennen und können dann am Ende der Einheit einen weiteren Balance-Check zur eigenen Überprüfung des Lern- und Übungserfolgs durchführen.

Einstimmung

Alle Steine sind im Raum ausgelegt. Die Kinder laufen um die Steine (Bild 6),



ohne diese zu berühren. Auf ein Signal hin eilen die Kinder zu einem Stein und versuchen darauf zu stehen, ohne mit dem anderen Bein den Boden zu berühren. Wie lange gelingt dies? Gelingt es auch mit dem anderen Bein? Kann ich bei dieser Aufgabe auch kurzzeitig meine Augen schließen? Wie bewegen sich meine Arme dabei?

Es werden mehrere Durchgänge durchgeführt.

Hauptteil

Methodische Vorüberlegungen: Die Lerngruppe kann in dieser Stunde in zwei Übungsgruppen aufgeteilt werden. Alle Bewegungen sind mit großer Ruhe und Konzentration durchzuführen. Das nachfolgende Kind sollte erst dann mit der Erprobung beginnen, wenn das Kind vor ihm die Übung beendet hat.

- Die Steine liegen hintereinander auf dem Boden: Die Kinder balancieren von Stein zu Stein – auch barfuß – vorwärts, mit einer Sicherung auch rückwärts. (Bild 7 und Bild 8)
- Die Steine liegen hintereinander auf dem Boden: Nach jedem Durchgang darf ein Stein entfernt werden. Anschließend werden die Balancesteine wieder eingefügt, ein völlig neuer Parcours entsteht, die beiden Gruppen stellen ihre Ergebnisse vor.
- Die Steine werden hintereinandergelagt: Wer schafft die längste „Flussüberquerung“? – Wer hält sich am längsten auf den Steinen, ohne dabei ins „Wasser“ zu treten? – Jedes Kind der Gruppe sollte diese Übung fehlerfrei bewältigen!
- Balancieren mit geschlossenen Augen: Hier ist eine besondere Konzentration gefordert, ein Partner begleitet das übende Kind, gibt konkrete Hinweise.



Man sollte zunächst mit kleinen Abständen beginnen! (Bild 9)

Ausklang/Teamspiel mit Gruppenwertung

Drei Gruppen spielen nebeneinander, drei Strecken von ca. 5 Metern sind markiert, jede Gruppe besitzt drei Balancesteine.

Ein Kind hält drei Steine in der Hand und muss mit Hilfe der Steine eine vorgegebene Strecke balancierend überwinden. Auf zwei Steinen darf das Kind maximal stehen, der dritte Stein muss immer wieder aufgehoben und weitergesetzt werden. Das Ganze als Pendelstaffel organisieren. (Bild 10 und 11)





Aufgabe:

- Wie oft kann jedes Kind aus unserer Gruppe innerhalb von 5 Minuten die Strecke überwinden?
- Gruppenergebnis: Die Ergebnisse der Einzelmitglieder addieren.
- Welches Team schafft die wenigsten Schritte auf den immer wieder frei werdenden Stein, ohne dabei ins „Wasser“ zu treten?

Stunde 3

Wir balancieren auf der flachen Seite des Balanciersteins

Einstimmung

Alle Balancesteine sind im Raum ausgelegt, die runde Seite jedes Steins liegt auf dem Boden.

Partnerlaufen: Die Kinder laufen mit einem Partner um die Steine, ohne diese zu berühren. Auf ein Signal hin eilen die Kinder zu einem Stein, ein Kind balanciert auf einem Stein, das andere Kind sichert. Es sollten mehrere Durchgänge erfolgen und es muss ruhig und besonnen geübt werden.



- Wie lange kannst du auf einem Stein balancieren, ohne diesen verlassen zu müssen?
- Probiere es auch mit dem anderen Bein!
- Dein Partner hält dich an beiden Armen fest. Du schließt die Augen und steigst vorsichtig auf einen Stein. Redet miteinander!

Achtung: Die Balanciersteine können je auf einem Bierdeckel liegen. Als Untergrund kann man auch größere Matten oder je eine Fußbodenmatte pro Balancestein nehmen!

Hauptteil

Methodische Vorüberlegungen: Die Lerngruppe kann in dieser Stunde in zwei nebeneinander übende Gruppen aufgeteilt werden. Hinweise auf Ruhe und Konzentration! Das nachfolgende Kind sollte beginnen, sobald das Kind zuvor die Übung beendet hat.

Im Mittelpunkt der Stunde steht auch hier das Bewegen mit einem Partner, der mit Handhaltung sichert und somit eine sofortige Rückmeldung bzw. Tipps geben kann.



- Die Steine liegen hintereinander auf dem Boden: Die Kinder balancieren eventuell mit Partnerhilfe von Stein zu Stein, vorwärts und auch rückwärts. (Bild 12)
- Balancieren mit geschlossenen Augen: Hier ist eine besondere Konzentration gefordert, ein Partner begleitet das übende Kind, gibt konkrete Hinweise. Man sollte zunächst mit kleinen Abständen beginnen! Die Abstände können anfangs so angelegt sein, dass das Kind einige Schritte auf dem Boden überwinden muss.
- Die Balanciersteine sind in einem kleinen Viereck auf dem Boden ausgelegt, einige davon mit der Rundung auf dem Boden (Bild 13). Die Kinder stehen aufgeteilt an den vier Seiten. Ein Kind nach dem anderen wechselt die Seite innerhalb dieses Balancestein-Feldes, ohne den Boden zu berühren. Sollte das Feld größer gestaltet werden, kann man zusätzlich z. B. auch Teppichfliesen auslegen.

Ausklang

Die Balancesteine werden in kurzen Abständen hintereinander ausgelegt. Ein Teil der Gruppe wartet auf der einen Seite, der anderer an der gegenüberliegenden Seite. Nacheinander balanciert von jeder Seite ein Kind los und versucht auf die andere Seite zu kommen, beide sollten dabei die Steine nicht verlassen. (Bild 14)

Die Balancesteine werden in kurzen Abständen hintereinander – nun in der Mitte der Reihe versetzt – ausgelegt. Können sich zwei Kinder in der Mitte des Weges treffen und aneinander vorbeibalancieren, ohne die Steine verlassen zu müssen (Anfassen und Helfen ist erlaubt)? Hier sollten sich zunächst alle Balancesteine mit der runden Seite nach oben befinden, später können die Balanciersteine mit der runden Seite auf Deckel gelegt werden. (Bild 15)

Stunde 4

Wir erfinden eigene Übungs- und Spielformen

Vorbemerkung

Der Ideenreichtum der Kinder wird herausgefordert. In dieser Stunde stehen das Erproben und Erfinden von und an Stationen im Vordergrund, die Balancesteine werden in Bewegungsformen mit anderen Sportgeräten kombiniert. An jeder Station stehen in diesem Beispiel zwei Balancesteine zur Verfügung. Die Kinder fin-



den ein Grundarrangement mit möglichen Bewegungsideen vor, auf dessen Grundlage Erweiterungen möglich und erwünscht sind. Wichtig dabei ist, dass die Ergebnisse auch präsentiert werden, um dann von den anderen Kindern auch ausgeführt zu werden.

Einstimmung

Die Kinder kennen aus der Einheit bereits die Lauf-Stopp-Spiele, die sie jetzt auswählen können (siehe Stunde 2 und 3).

Erprobung

Grundideen: Ball und Balancesteine

- Auf den Balancesteinen stehen und einen Ball fangen und werfen. Wie oft gelingt dies?
- Jedes Kind balanciert von Stein zu Stein und prellt oder trägt dabei einen Ball. (Bild 16)
- Kannst Du auch einen Schläger verwenden?
- Habt ihr noch weitere Ideen?



Grundideen: Balancesteine, Ball und Bank

- Die Kinder balancieren auf einer umgedrehten Bank, die Steine liegen mit der flachen Seite auf der Bank. Gelingt dies auch rückwärts? Kann man auch auf den Balancesteinen zum Stehen kommen? (Bild 17)
- Balancieren auf der Bank; kann ein Stein auf dem Kopf balanciert werden? Können beide Steine in je einer ausgestreckten Hand beim Balancieren gehalten werden? (Bild 18)
- Habt ihr noch weitere Ideen?

Grundidee: Balancestein und Chiffontuch

- Auf zwei Steinen balancieren und dabei zwei Tücher jonglieren.

- Zwei Kinder stehen auf je einem Stein und spielen sich zwei Chiffontücher zu.
- Habt ihr noch weitere Ideen? (Bild 19)

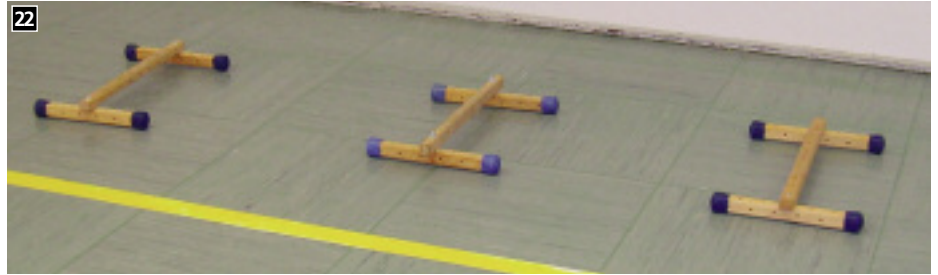
Grundidee: Balancestein, barfuß balancieren, Bierdeckel

- Bierdeckel werden auf dem Boden ausgelegt. Wir balancieren von Deckel zu Deckel, transportieren dabei die Balancesteine auf unterschiedliche Weise.
- Ein Kind balanciert auf einem Balancestein und wird mit möglichst vielen Deckeln belegt. (Bild 20)
- Habt ihr noch weitere Ideen?

Präsentieren und mögliche Übernahme

Die einzelnen Gruppen stellen ihre Ergebnisse vor. Die Kinder würdigen die erfindenen Bewegungsideen; sie erhalten die Möglichkeit, an der entsprechenden Station die Vorschläge zu erproben.





Ausklang

- Schafft es das Team, gemeinsam auf möglichst wenig Steinen zu stehen?
- Schafft es eine Gruppe aus drei Kindern (Bild 21), gemeinsam auf zwei Balancesteinen zu stehen, ohne den Boden zu berühren? Wer steht am längsten? Welche Gruppe steht am längsten?

- Konnte ich mich verbessern? Wir fühle ich mich dabei?
- Was gelingt mir nun besser?
- Wo kann ich in Zukunft – auch in meiner Freizeit – mehr balancieren?

Gleichzeitig wird hier ein Beobachtungsbogen auf die Lehrkraft vorgestellt! Die Lehrkraft schreibt eigene Beobachtungen auf und sucht das Gespräch mit dem Kind, um diesem eine fundierte, individuelle Rückmeldung geben zu können.

Auch Jugendliche und Erwachsene können ihr Gleichgewicht verbessern. Der kontrollierte Umgang mit kleinen Hindernissen in einem kontrollierten Raum schult die Aufmerksamkeit, beugt somit wirkungsvoll einer Sturzgefahr vor. Hier das Fitnessprogramm „Balancesteine“: Zwei Balancesteine stehen pro Teilnehmer zur Verfügung. Die Übungen sind auf

Stunde 5

Wir überprüfen unseren Lernerfolg! (Bilder 22 und 23)

In der fünften Stunde erinnern sich die Kinder an die vielfältigen Balanciergelegenheiten; Geräte und Balanciersteine stehen allen Kindern zur freien Benutzung zur Verfügung. Während die eine Hälfte der Gruppe dies tut, überprüft die andere Hälfte ihr erworbenes Balanciervermögen am Balancierbalken oder auf dem Boden in Form des Einbeinstandes, mit dem linken, aber auch mit dem rechten Bein. Hier werden die Ergebnisse aufgeschrieben und etwaige individuelle Veränderungen – hoffentlich Verbesserungen – besprochen.

Ausblick – Noch mehr Balancesteine!

Erfahrungen aus dem Alltag haben gezeigt, dass diese Balancesteine sehr vielfältig eingesetzt werden können. Hier zum Schluss weitere Ideen:

Im Unterricht können die Balancesteine als Markierungshilfen am Boden genutzt werden. Beklebt man jeden Balancestein mit einem Farbpunkt oder auch einer Ziffer, so kann man die Farbwahrnehmung und Raumorientierung stärken:

„Laufe nur um die roten Steine, anschließend um die grünen ...!“

„Laufe die Steine in der Reihenfolge ab: Von 1 nach 3, nach 5 usw. ...!“



einem Material festgehalten, das in Augenhöhe vor dem Üben an der Wand befestigt ist. (Bild 24)

Stufe: 1

Die beiden Balanesteine liegen mit der flachen Seite nach unten auf dem Boden.

1. Stelle dich auf die Balanesteine!
2. Schaffst du es, 30 Sekunden lang einen Fuß zu heben?

Stufe 2:

Ein Balanestein liegt mit der flachen Seite nach unten auf dem Boden. Der andere mit der runden Seite nach unten.

1. Stelle dich auf die Balanesteine!
2. Schaffst du es, 10 Sekunden lang einen Fuß zu heben?

3. Schaffst du es, 10 Sekunden lang den anderen Fuß zu heben?

Stufe 3:

Die beiden Balanesteine liegen mit der runden Seite auf dem Boden.

1. Stelle dich auf die Balanesteine! Dein Partner hilft dir.
2. Schaffst du es, 10-mal vor und hinter dem Körper in die Hände zu klatschen?
3. Schaffst du es, 10 Sekunden lang einen Fuß zu heben?




Stufe 4:

1. Die beiden Balanesteine liegen mit der runden Seite auf dem Boden.

2. Stelle dich auf die Balanesteine und jongliere dabei zwei Bälle!
3. Hebe einen Fuß an und balanciere auf dem zweiten Balanestein. Spiele kontrolliert einen zugeworfenen Ball zurück.
4. Stelle dich auf die Balanesteine und schließe für 10 Sekunden deine Augen. Versuche es auch auf einem Bein stehend!

Anhang: Beobachtungsbogen für die Lehrkraft

Text und Fotos: Alexander Butte
1385

				Bemerkungen
Körperwahrnehmung und Motorik				
Das Kind ...				
... kann mit dem rechten bzw. linken Bein balancieren				
... verbessert die Leistungen am Balancierbalken				
... nimmt eigene Fortschritte wahr				
... demonstriert eigene Bewegungsvorschläge				
Engagement/Mitarbeit				
Das Kind ...				
... zeigt Freude beim Erfinden von Bewegungsmöglichkeiten				
... nimmt an Unterrichtsgesprächen teil				
... setzt die Materialien angemessen ein, setzt Aufgabenstellungen kreativ um				
... achtet auf den Partner				
... arbeitet in die Gruppe				
... engagiert sich in Reflexionsphasen				