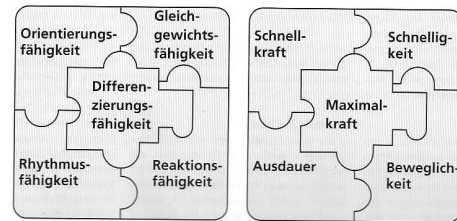


# GLEICHGEWICHT in spielerischer Form an Turnbänken

## Koordinative Fähigkeiten

Die Gleichgewichtsfähigkeit ist nach HIRTZ eine von fünf fundamentalen koordinativen Fähigkeiten (vgl. Hirtz, 1985, S.31-33).



Koordinative Fähigkeiten

Konditionelle Fähigkeiten

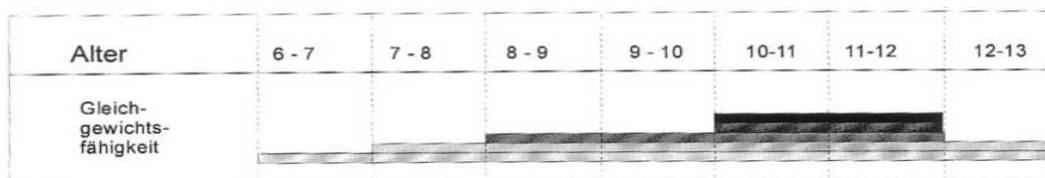
Koordinative Fähigkeiten definieren einen Prozess, der vorrangig durch die Steuerung und Regelung der Bewegungstätigkeit bedingt ist (vgl. Aldrian, 2002, S.11). Diese Bewegungstätigkeit wird ermöglicht durch das Zusammenwirken des Zentralnervensystems und der Skelettmuskulatur. Gute Bewegungskoordination ist daher an ein intaktes Nervensystem, an eine leistungsfähige Muskulatur und an ungestörte Wahrnehmungsfunktionen gebunden. Die koordinativen Fähigkeiten befähigen den Menschen, motorische Aktionen in vorhersehbaren und unvorhersehbaren Situationen sicher und ökonomisch zu beherrschen und sportliche Bewegungen zu erlernen. Die frühzeitige bzw. rechtzeitige Schulung der koordinativen Fähigkeiten nimmt einen bedeutungs- und wirkungsvollen Einfluss auf die Persönlichkeitsentfaltung und –prägung des Menschen (vgl. OÖGKK, o.J., S.6). Die größten Möglichkeiten für die Entwicklung liegen zwischen dem 6. und 12. Lebensjahr und sind mit dem Beginn der Pubertät (Ausnahme: räumliche Orientierungsfähigkeit) kaum noch vorhanden. Die koordinativen Fähigkeiten werden nur im Zusammenwirken mit den konditionellen Fertigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit wirksam und werden über Fertigkeiten verbessert bzw. entwickelt (vgl. Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, 2002, S.7).

## Die Gleichgewichtsfähigkeit

Die Gleichgewichtsfähigkeit umfasst nach MARTIN (1991, S.59) *das Halten bzw. Wiederherstellen des Gleichgewichts bei wechselnden Situationen und das Lösen von motorischen Aufgaben bei labilen Gleichgewichtsverhältnissen.*

Die Wahrnehmung im zentralen Nervensystem über den Gleichgewichtszustand erfolgt über die Muskulatur, Sehnen, die Haut und die Verbindung von Augen mit den Gleichgewichtsorganen. Die Qualität der Gleichgewichtsfähigkeit wird somit wesentlich durch die angemessene Verarbeitung visueller, taktiler, kinästhetischer und vestibulärer Informationen bestimmt. Gleichgewicht halten und/oder wiederherstellen erfordert ein fortwährendes fein abgestimmtes Wechselspiel der Agonisten und Antagonisten zwischen Muskelspannung und –entspannung.

Die effektivste Ausbildung der Gleichgewichtsfähigkeit liegt zwischen dem 10. und 12. Lebensjahr (vgl. Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, 2002, S.52).



MARTIN (1991, S.60), HIRTZ (1985, S.31-33) u.a. unterscheiden zwischen statischem und dynamischen Gleichgewicht <sup>1</sup>.

### **Vielfalt durch Variation**

Die Methode des variierten Übens ist die grundsätzliche Voraussetzung für die Ausprägung koordinativer Fähigkeiten. Nur durch ständige Veränderung kann ein Generalisierungseffekt erreicht werden. Um diese Verallgemeinerung auf unterschiedliche Fertigkeiten erreichen zu können, muss mit verschiedenen Fertigkeiten (Programmen) geübt werden. In weiterer Folge mit der Veränderung der Bewegungsausführung sowie der Übungsbedingungen (vgl. Müller, 2003, S.14-16). Die Übungen sind so zu wählen, dass die Variationen und die Anforderungen der "Angstschwelle" dem Alter und Könnensstand der Kinder differenziert angepasst werden (vgl. Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, 2001, S.68).

#### *Variation der Bewegungsausführung*

- ❖ Veränderung der Bewegungsrichtung und des -umfanges
- ❖ Veränderung des Tempos
- ❖ Üben nach vorgegebenen Rhythmen (Partner, Gruppe, Musik)
- ❖ Variation des Krafteinsatzes
- ❖ Veränderung der Ausgangs- und Endstellung
- ❖ Kombination von Übungen
- ❖ Spiegelbildliches und beidseitiges Üben

#### *Variation der Übungsbedingungen*

- ❖ Variation von Entfernung und Abstand
- ❖ Variation von Geräten
- ❖ Veränderung der Unterstützungsfläche (Größe, labil-stabil)
- ❖ Verwendung von Handgeräten
- ❖ Üben unter Zeitdruck (Wettbewerb) mit elementaren motorischen Fertigkeiten
- ❖ Zusätzliche Bewegungsaufgabe während des Übens
- ❖ Üben mit eingeschränkter optischer Kontrolle (blind)
- ❖ Üben nach konditioneller Belastung
- ❖ Üben nach vorhergehender Störung des Vestibulärapparates (Drehungen)
- ❖ Üben mit Gegenwirkung des Partners
- ❖ Üben unter ungewöhnlichen Bedingungen (Müdigkeit, Lärm,...)

## **Übungsauswahl:**

### **Übungen an der stabil stehenden Turnbank**

#### Statische Gleichgewichtsübungen

- Einbeinstand (auch mit Händen in der Hüfte)
- Standwaage
- Ballenstand, Nackenstand, Handstand
- Bodenkontaktvarianten als Einzel-, Partner- oder Gruppenübungen (einfache Akrobatik): es wird angegeben, welche und wie viele Körperteile den Boden berühren

---

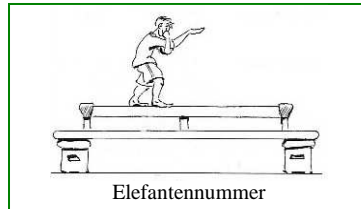
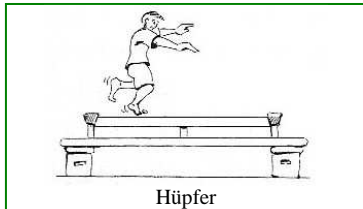
<sup>1</sup> In anderen Literaturquellen stößt man auf weitere Einteilungsversuche, die bei genauerer Betrachtung aber immer eine Kombination und/oder eine Unterteilung von statischem und dynamischem Gleichgewicht darstellen. (KEIM (2003, S.12-13) unterscheidet z.B. zwischen Standgleichgewicht, Balanciergleichgewicht, Drehgleichgewicht und Fluggleichgewicht.)

Alle Übungen können auch mit verbundenen Augen, auf umgedrehten bzw. schräg gestellten Turnbänken oder auf erhöhter Ebene durchgeführt werden.

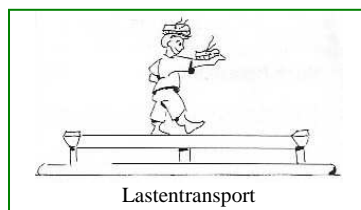
### Dynamische Gleichgewichtsübungen

- Freies Bewegen (zu Fantasiegeschichten: Hängebrücke, Seiltänzer,...-)

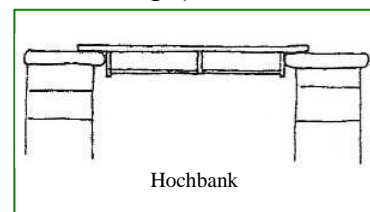
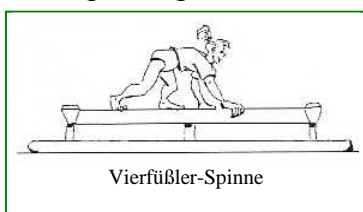
### Aufgaben zur alleinigen Überwindung der Turnbank



- Blindgänger: mit geschlossenen Augen gehen (auch rückwärts bzw. seitwärts, auch mit Handfassung)
- Hüpfen: hüpfen auf einem Bein über die Brücke
- Primaballerina: gehen auf den Fußballen
- Elefantennummer: Arm als Elefantenrüssel
- Brücke kaputt: Turnbank möglichst rasch überwinden
- Siebenmeilenstiefel versus Tippelschritte: sehr große (wenige) bzw. sehr kleine (viele) Schritte
- Walzerdrehung: einmal, mehrmals bzw. fortwährend um sich drehen
- Hindernislauf: über Medizinbälle, Hütchen,...

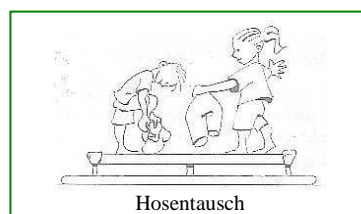
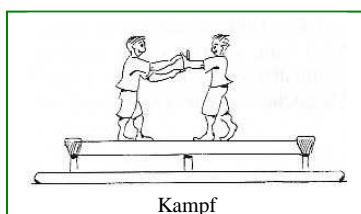
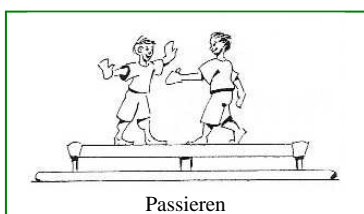


- Lastentransport: verschiedene Materialien (Zeitung, Schuh, usw.) auf dem Kopf und/oder auf der Schulter bzw. dem Unterarm transportieren
- Zusatzaufgaben: durch einen Reifen kriechen, Luftballon balancieren, Jongliertuch in die Höhe pusten,...
- Vorgeschaltete Aufgaben: Slalomlauf, sich mehrmals um die Achse drehen, mehrere Rollen vorwärts bzw. rückwärts
- Vierfüßler: Spinnengang oder Krebsgang, vorwärts und/oder rückwärts
- Hochbank: balancieren über hochgelegte Bänke (Bank auf zwei Kästen aufgelegt oder zwei Bänke übereinander am Boden stehend - Mattenabsicherung)
- Schanze: mit einer Teppichfliese auf zwei schräg nebeneinander eingehängten Turnbänken hinuntergleiten (Mattenabsicherung !)

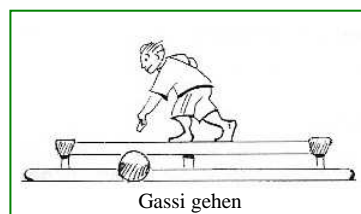
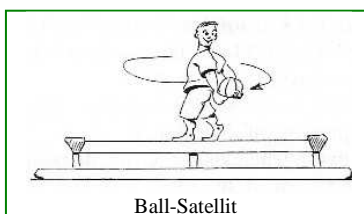


### Aufgaben mit einem Partner

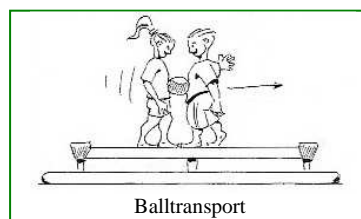
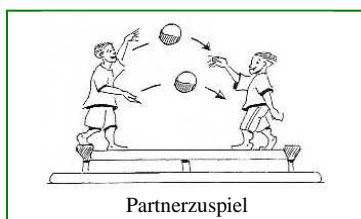
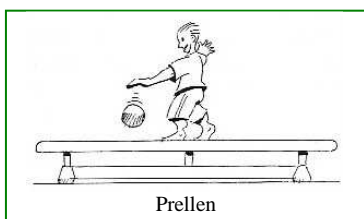
- Brückenüberquerung zu zweit: mit ständigem Körperkontakt
- Sich passieren: Versuch, aneinander vorbeizukommen (Erschwernis: vorher in der Mitte mit Partnerhandfassung niedersetzen und wieder aufstehen)
- Kampf auf der Brücke: Gleichgewichtsstörversuche durch Schieben und Stoßen
- Hosentausch: zwei vorher übergezogene Übungshosen mit erheblicher Übergröße werden in der Mitte ausgetauscht



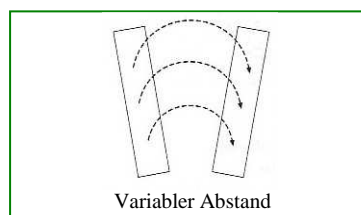
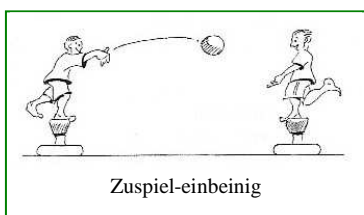
### Aufgaben an der Turnbank mit Bällen



- Ball-Satellit: Ball um die Hüfte kreisen lassen (auch rückwärts)
- Hochwerfen und Fangen: hoch/tief, vorwärts/rückwärts, von einer Hand zur anderen, großer Ball/kleiner Ball,...
- Gassi gehen: den Ball auf dem Boden seitlich mitrollen
- Auf dem Boden Pellen: mit/ohne Fangen, starker/schwacher Arm, mit zwei Bällen gleichzeitig



- Partnerzuspiel auf der Bank: auch mit zwei Bällen gleichzeitig, fangen mit dem guten/schlechten Arm, geringer/weiter Abstand zum Partner
- Balltransport: von einem Bankende zum anderen mit einem Partner den eingeklemmten Ball transportieren; Bauch zu Bauch, Rücken zu Rücken, Kopf zu Kopf,...
- Zuspiel von Bank zu Bank: verschiedene Bälle, variabler Abstand, verschiedene Zuspielmöglichkeiten („Zehnerln“), Standvariationen



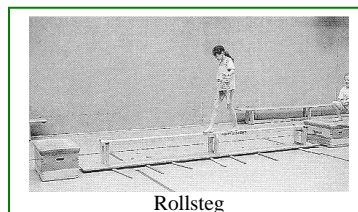
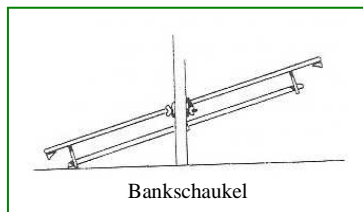
# Übungen an der beweglichen Turnbank

## Statische Gleichgewichtsübungen

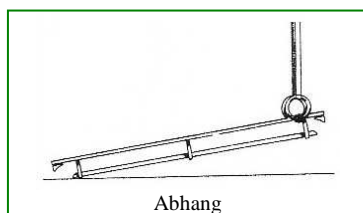
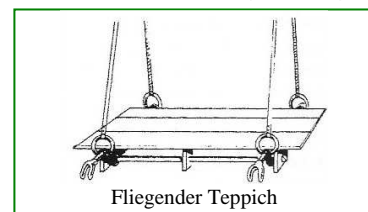
- Bankschaukel: balancehalten (Turnbank über quergestellte Turnbank, Kastendeckel, Sprungbrett oder Walzen; Reckstange in Turnbank eingefädelt und mit Sprungseilen fixiert)
- Rodeo: Stand auf der Turnbank, die zwischen zwei Ringpaaren befestigt ist – dosierte Gleichgewichtsstörversuche durch den Lehrer bzw. Übungsleiter an der Turnbank (Mattenabsicherung !)

## Dynamische Gleichgewichtsübungen

- Bankschaukel: auch rückwärts bzw. seitwärts gehen, zwei Schüler gleichzeitig
- Sumpfgelände: balancieren auf einer umgedrehten Turnbank auf einer Weichbodenmatte
- Rollsteg: balancieren auf einer umgedrehten Turnbank auf Turnstäben (Vorsicht: Endabsicherungen !)



- Den Abhang hinuntergehen: balancieren auf einer einseitig in die Ringe eingehängte Turnbank
- Hängebrücke: balancieren auf einer zwischen zwei Ringpaaren gespannten Turnbank (bzw. auf mehreren zwischen den beiden Barrenholmen gespannten Sprungseilschlaufen)
- Wackelsteg: balancieren auf einer zwischen zwei Barren eingehängten Turnbank (auch auf der umgedrehten Turnbank)
- Fliegender Teppich: drei bis vier Turnbänke werden mit Hilfe von zwei Reckstangen und zwei Ringpaaren in die Luft gehoben (Erschwernis: Weichboden auf die Turnbänke legen)



Alle Übungen können mit Zusatzaufgaben oder mit Kleingeräten (Ball, Reifen,...) durchgeführt werden.

(vgl. Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, 2002, S.53-66; OÖGKK, o.J., S.8-11; Gautschi, 2003, S.1-15; Müller, 2000, S.12-15;)

## **Schlussbetrachtung**

Die Gleichgewichtsfähigkeit dient in Anlehnung an HIRTZ dem Erhalt bzw. der Wiederherstellung des statischen und dynamischen Gleichgewichts bei der Lösung von Bewegungsaufgaben. Das Gleichgewichtsvermögen ist eine auf zahllosen und langjährigen Lernprozessen basierende Fähigkeit. Kinder experimentieren mit dem

Balancieren in den unterschiedlichsten Formen intensiv erlebnisorientiert und sehr umfangreich. Die Bewegungserziehung bietet vor allem in den ersten sechs Schuljahren eine Vielzahl von Möglichkeiten, das statische und dynamische Gleichgewicht zu schulen und weiterzuentwickeln. Dabei kommt der Schule das Freizeitverhalten der Kinder und Jugendlichen sehr entgegen: Wellenreiten, Surfen, Skateboard, Inline-Skater, BMX-Räder und vieles andere mehr sprechen diese Altersgruppe an und interessieren sie für die schulische Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit durch künstliche Gerätearrangements im Turnsaal. Hier kommt im besonderen der Turnbank durch ihre vielseitige Einsetzbarkeit in diesem Bereich hohe Bedeutung zu. Eine gut ausgeprägte Gleichgewichtsfähigkeit ist sowohl Voraussetzung für alle motorischen Handlungen in Beruf, Alltag und Sport als auch Grundlage des psychisch- emotionalen Gleichgewichts und somit des Wohlbefindens.

## Literatur

Aldrian, U. (2002). Koordinative Fähigkeiten – ein Vergleich. *Bewegungserziehung*, 5/02.

Gautschi, R. (2003). Faszination Balance. *mobile*, 1/03.

Hirtz, P. (1985). Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. Berlin.

Keim, V. (2003). Die vielen Gesichter des Gleichgewichts. *mobile*, 1/03.

Martin, D. (1991). Handbuch Trainingslehre. Schorndorf: Karl Hofmann.

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, (2002). Bewegung, Spiel und Sport in der Schule. Stuttgart: Bräuer GmbH.

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, (2001). Turnen in der Schule. Stuttgart: Bräuer GmbH.

Müller, B. (2000). Gleichgewichtsschulung auf der Langbank. *Grundschulunterricht*, 10/2000, Beiheft Sport. Berlin.

OÖGKK u. ASKÖ-Linz-Auhof (o.J.). Fit mit Koordination. Skriptum. Linz.