

Von Stein zu Stein – Gleichgewichtsschulung mit Pedalo[®]-Balancesteinen

Klassen 2 bis 4

Ein Beitrag von Alexander Butte, Rodgau-Jügesheim
Illustrationen von Julia Lenzmann, Stuttgart

Die Pedalo[®]-Balance-Steine sind aus Holz, klein, leicht und vielseitig verwendbar. Je nach gewähltem Schwierigkeitsgrad balanciert man auf der flachen oder auf der halbrunden Seite.

In dieser Unterrichtseinheit werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie man allein oder mit einem Partner seine Balancierfähigkeit verbessern, gemeinsam Ideen entwickeln und erproben kann.



Sicher balancieren auf den Steinen

Das Wichtigste auf einen Blick

Lernbereich:

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Themen:

- Spiele und Übungen mit Pedalo-Balance-Steinen
- Koordinationsschulung und Körperwahrnehmung
- kooperative Spielformen
- Gleichgewichtsschulung

Kompetenzen:

- die koordinativen Fähigkeiten schulen, insbesondere die Balancierfähigkeit und die Auge-Hand-Koordination auf und mit Geräten
- die visuelle Wahrnehmungsfähigkeit verbessern
- das eigene Bewegungsrepertoire erweitern

Klassen: 2 bis 4

Dauer: 3 Unterrichtsstunden

Organisatorisches:

Es bietet sich an, die Pedalo-Balancesteine in einem Beutel aufzubewahren. So können sie schnell von der Sporthalle ins Klassenzimmer oder in den Pausenhof transportiert werden.

Musik:

Warm-up 1 oder 2 (Track 1 oder 2 auf CD im Grundwerk)

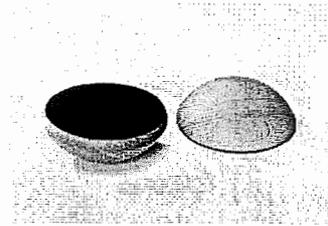


Alle Materialien finden Sie auf der **beiliegenden CD 9** in veränderbarer Form.

Was sollten Sie zu diesem Thema wissen?

Die Pedalo®-Balanciersteine als Unterrichtsgegenstand

Ein Balancestein hat einen Durchmesser von 14 Zentimetern, eine Höhe von fünf Zentimetern, ist 160 Gramm schwer und auf der flachen Seite mit einem Anti-Rutschbelag beschichtet.



Für einen sinnvollen Einsatz im Sportunterricht in der Grundschule eignen sich pro Lerngruppe etwa zehn bis 20 Steine.

Ein Balancestein kann sowohl auf seiner flachen als auch auf seiner gewölbten Seite auf dem Boden liegen. Ein seitliches Wegkippen ist unwahrscheinlich, da der Stein nur fünf Zentimeter hoch ist und bei noch unsicheren Kindern auf dünne Matten gelegt werden kann.

Die Balancesteine haben einen hohen Aufforderungscharakter und bieten eine hervorragende Möglichkeit, die Kinder mit einfachen Mitteln zu Selbstständigkeit und intensivem Üben zu ermuntern.

Mit dieser Unterrichtseinheit wird ein Konzept zur Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit vorgestellt. Diese Fähigkeit ist nicht nur ein wichtiger Aspekt bei den Zielen des Sportunterrichts in der Grundschule, sondern erleichtert auch die Bewältigung von Alltagsaktivitäten, wie z. B. das Radfahren. Außerdem werden durch das Balancieren Raum- und Körperwahrnehmung positiv beeinflusst und die gesamte Fußmuskulatur wird intensiv aktiviert und gekräftigt, was für die Entwicklung des Fußgewölbes der Kinder bedeutsam ist.

Alle Spiel- und Übungsformen berücksichtigen Aspekte kooperativen Lernens. Es werden Wettbewerbe angeboten, die nur durch ein gemeinsames und verantwortungsvolles Miteinander gelingen können.

Worauf müssen Sie bei der Vorbereitung und Durchführung achten?

Die Lehrkraft als Vorbild

Sie sollten sich zunächst einmal selbst mit den Balancesteinen beschäftigen, auf der runden bzw. flachen Seite balancieren. Wie lange können Sie auf einem Balancestein stehen, ohne den Boden berühren zu müssen? Gelingt das Balancieren auch barfuß?

Stellen Sie die Balancesteine Eltern und Kollegen vor, weisen Sie auf die Bedeutung der Gleichgewichtskompetenz für die motorische Entwicklung der Kinder hin.

Die Zielsetzung des Vorhabens

Die Zielsetzung sollte den Kindern bewusst sein: Wir üben das Balancieren, wir spielen allein, mit einem Partner und in der Gruppe und wir beobachten immer wieder unsere Lernfortschritte. Für Sie als Lehrkraft steht der Balance-Check (M 2) zur Verfügung, mit dem Sie den individuellen Lernerfolg der Schüler überprüfen können.

Der Einsatz der Balancesteine

Über die angebotenen Stunden hinaus werden die Balancesteine immer wieder angeboten, in der Turnhalle, in der bewegten Pause auf dem Schulhof oder in der Aula und im Klassenzimmer. Es können auch weitere Geräte zur Gleichgewichtsschulung (z. B. Wackelkreisel, Balancierbalken usw.) eingesetzt werden. In der Praxis hat es sich bewährt, die Spiel- und Sportgeräte unter einem bestimmten Aspekt zusammenzustellen und in kleinen Kisten aufzubewahren.

Was machen Sie, wenn ...

- ... zu wenig Balancesteine zur Verfügung stehen?
In dem Fall ist Partnerarbeit zu empfehlen: Ein Schüler übt, der Partner beobachtet und gibt Tipps oder Hilfestellung. Außerdem können die Kinder ebenso auf (Medizin-)Bällen o. Ä. balancieren (evtl. an einer Zusatzstation).
- ... Kinder Probleme beim Balancieren haben?
Schaffen sie ein Klima der Ruhe und Konzentration. Helfen Sie den Kindern, indem Sie sie an die Hand nehmen.
Gleichgewichtsaufgaben sollten in allen Bereichen des Unterrichts angeboten werden, z. B. etwas an die Tafel schreiben und dabei auf einem Bein stehen. Machen Sie den Kindern Mut, einfache Balanciergelegenheiten in der Natur oder im Alltag zu suchen (z. B. über einen Baumstamm balancieren, eine Treppe mal rückwärts hoch- oder hinunterzulaufen usw.).
- ... sich die Kinder bei zu langen Erklärungen oder notwendigen Wartezeiten langweilen?
Versammeln Sie die Kinder im Kreis und lassen Sie Zwischenergebnisse demonstrieren. Legen Sie bei Bedarf kleine Pausen ein – auch zur Beobachtung und Würdigung von Balancierleistungen.
- ... Sie die Unterrichtsergebnisse dokumentieren möchten?
Fordern Sie die Kinder auf, ein Bild von der Einheit zu malen. So werden individuelle Eindrücke deutlich. Zudem kann im Klassenzimmer ein Plakat zum Thema erstellt werden, z. B. mit Fotos aus dem Sportunterricht oder eigenen Fotos der Kinder (auf dem Wake-Board o. Ä.).

Welche Medien können Sie zusätzlich nutzen?

Beigel, Dorothea: Bildung kommt ins Gleichgewicht. Poster-Kalender und Begleitheft. Verlag Modernes Lernen, Dortmund 2009.

Das Material „Guten Morgen, liebes Knie“ bietet umsetzbares Handwerkszeug für den täglichen Schulalltag und ist mit einem Zeitaufwand von ein bis drei Minuten pro Unterrichtsstunde ohne speziellen Raumbedarf und in allen Klassenstufen durchführbar. Es regt die Schüler dazu an, sich aktiv am Bewegungsprogramm zu beteiligen und die Gleichgewichtsfähigkeit und die Konzentration zu schulen.

Pedalo[®]-Balancesteine-Sets

Die Firma Pedalo[®]-Koordinationsgeräte – www.pedalo.de – hat speziell für dieses Förderkonzept zwei Sets zusammengestellt:

Pedalo[®]-Balance-Steine – Set I

10 Pedalo-Balance-Steine in einem Beutel. Preis: 88 Euro

Pedalo[®]-Balance-Steine – Set II

10 Pedalo-Balance-Steine, 1 Einbeinstandbalken, 6 kleine Unterlegmatten, 1 Tragebeutel. Preis: 134 Euro

Bestelladresse: info@pedalo.de, Tel.: 0 73 81/93 57 0, Fax.: 0 73 81/93 57 40

Gleichgewicht auf den Balancesteinen

M 3

