

Bewegungskoordination – Gleichgewicht 2

Ziele

Die Teilnehmenden...

- erleben ein Gleichgewichtstraining.
- setzen Übungen vielseitig um.
- üben gegenseitiges Vertrauen und fördern den Teamgedanken.

Hinweise

- Bei der Durchführung auf die Qualität der Ausführung achten à Beinachsenstabilität
- Rumpf ist immer aktiviert
- Bewegungen langsam und kontrolliert ausführen
- Bei einer Hilfestellung wird das Gleichgewicht nicht mehr trainiert.
Nur so lange wie nötig unterstützen.
- Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen
- Schwitzen ist erwünscht
- Erleichtern  / Erschweren 

Quellen

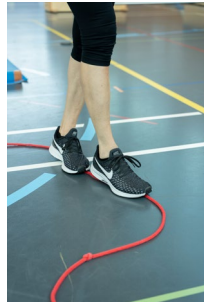
- Einzelne Übungen aus der Quelle: <https://www.mobilesport.ch/de/>

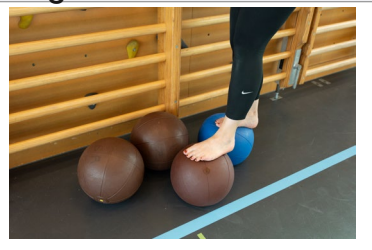
Aufwärmen (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüßung und Infos		
5'	Storchenspiel (Einbeinstand mit Aufgaben) Alle stehen im Kreis und stehen auf einem Bein. TN A beginnt allen eine Frage zu stellen (Reihenfolge egal). (z. B. „Was ist deine Lieblingsfarbe?“). Wer aus dem Gleichgewicht gerät, wechselt mit TN A die Rolle. - Interviewende/-r TN steht in einem hüftbreiten Stand + Nach 10 Sekunden eine kleine Bewegung einbauen (z. B. Arm kreisen). + Nach Beantwortung der Frage einen Ball passen	Im Kreis 	

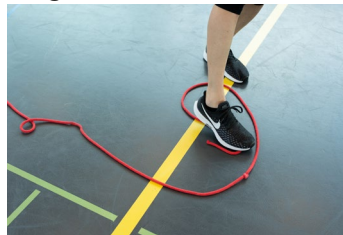
Hauptteil (30')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
30'	Gleichgewichtsparcours Der Parcours wird zu zweit absolviert. Dabei leisten die TN einander Hilfe und Unterstützung durch Händehalten. Der Parcours wird so aufgestellt, dass die TN automatisch von «Station» zu «Station» weitergeleitet werden.	Zu zweit Stationen in der Halle verteilt	Musik
	Reifenspringen Reifen in einer Reihe aufstellen. Einbeinig von Reif zu Reif springen. Für jeweils 5 Sekunden Landeposition halten. - Abwechselnd mit linkem/rechtem Fuss springen + Reifenanzahl erhöhen + Sprungabfolge variieren vorwärts, rückwärts, seitwärts		5 Reifen

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	Schlagenlinie Springseile oder Tau schlangenförmig auf dem Boden auslegen. Auf dem Seil laufen.		Springseile, Tau
- + - Auf einer Linie am Boden + Mit geschlossenen Augen			
	Schwebebank Langbank mit Gymnastikstäben unterlegen. Über Langbank balancieren.	 	Langbank, Stäbe, Reifen
- + - Ohne Stäbe - Auf breiter Fläche der Langbank balancieren - Auf einer Linie laufen + Über Reifen steigen + In der Mitte eine ganze Drehung ausführen + Rückwärts gehen			
	Zaunkönig:in Reckstange 1: Im untersten Loch einstellen. Auf Reck balancieren. Reckstange 2: Auf Sitzhöhe einstellen. Im Sitz ohne Bodenberührung einander 10 Pässe mit dem Ball zuspielen. Reckstange 3: Auf Oberschenkelhöhe einstellen. Sitzend über das Reck von einer zur anderen Seite rutschen.		Matten, 3 Reckstangen, Softball

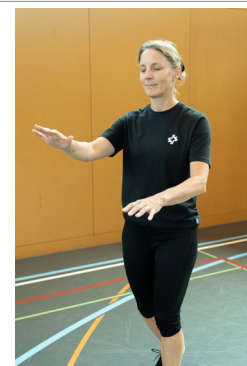
Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
Über Stock und Stein Eine oder zwei Reihen mit je sechs Medizinbällen aufstellen. Von Medizinball zu Medizinball steigen. - + + Unterschiedliche Abstände zwischen den Medizinbällen	Über Stock und Stein Eine oder zwei Reihen mit je sechs Medizinbällen aufstellen. Von Medizinball zu Medizinball steigen. - + + Unterschiedliche Abstände zwischen den Medizinbällen		Medizinbälle Alternativ Gleichgewichtskissen
Keulensteigen Auf zwei Keulen stehen. Freie Keule auf dem Boden in Bewegungsrichtung im Schrittabstand ablegen. Auf freie Keule steigen und mit dem zweiten Fuss nachrücken. Weitergehen über eine Distanz von 5m. - + - Distanz verringern	Keulensteigen Auf zwei Keulen stehen. Freie Keule auf dem Boden in Bewegungsrichtung im Schrittabstand ablegen. Auf freie Keule steigen und mit dem zweiten Fuss nachrücken. Weitergehen über eine Distanz von 5m. - + - Distanz verringern		Keulen

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	Passspiel Zwei Langbänke parallel in einem Abstand von 3m aufstellen. Zu zweit einander Bälle 20× hin und her passen.		2 Langbänke Diverse Bälle
- +	- Langbänke regulär aufstellen (mit breiter Seite oben) - Weniger Pässe - Grössere Bälle + Kleinere Bälle + Ganze Langbanklänge passen → nach jedem Pass einen Schritt zur Seite gehen bis ans andere Ende		
	Pedalo Auf einem Pedalo eine Distanz von 10m überwinden.		Pedalo Pfosten
- +	- Distanz verringern		
	Balltransport Zu zweit einen Ball auf zwei Stäben von einem Ende zum anderen transportieren. Fällt der Ball zu Boden, wird der Versuch erneut gestartet.		Langbänke, Stäbe, verschiedene Bälle
- +	- Auf zwei Linien - Langbänke regulär aufstellen (mit breiter Seite oben) - Grössere Bälle + Kleinere Bälle + Ball alleine mit zwei Stäben transportieren		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	Seilformen Ein am Boden liegendes Seil mit einem Fuss in eine Form legen (Herzform, Spirale, Kreis, etc.)		Seil
- +	Spielbandtransport Ein am Boden liegendes Bändeli am Fuss aufhängen und 5m hüpfend transportieren. - Distanz verringern + Distanz vergrössern		Spielbänder Markierungskegel
- +	Stab-Balance Einen Stab auf dem Finger oder der Handinnenfläche balancieren und einen Slalom über 5m absolvieren. - Distanz verringern + Distanz vergrössern		Markierungskegel Stab
- +	Swissball-Balance Sitzend auf einem Swissball 1 Minute balancieren. - Zeit verringern + Kniestand		Swissball

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Verkehrtes Pferd Ein Bock (Pferd) wird auf den Boden gelegt, so dass die Beine in die Höhe ragen. TN A steht auf dem Bock und versucht im Gleichgewicht zu bleiben während TN B an den Beinen den Bock unregelmässig hin und her bewegt.		Bock/Pferd

Ausklang (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
10'	Blindes Vertrauen Alle TN verteilen sich zu zweit in der Halle. TN A schliesst oder verbindet die Augen. TN B führt TN A mit verbalen Anweisungen durch die Halle ohne mit anderen zusammenzustossen.		Augenbinden, Hütli
- +	+ Mit taktilen Anweisungen: Kopf= Start/Stopp, rechte Schulter = ¼ Drehung nach rechts, linke Schulter = ¼ Drehung nach links + Hütli in zwei Farben am Boden verteilen: von Hütli zu Hütli gehen und dabei immer die Farbe abwechseln		
5'	Abschluss und weitere Informationen		