

Merkliste – ... den eigenen Körper auf instabilen Unterlagen und in dynamischen Bewegungen im Gleichgewicht halten. (F2/F3)

Koordination – Gleichgewicht: Kastensurfer

Ein Surfer wird bei dieser Übung imitiert. Auf einem Kastenelement mit Bällen unterlegt wird versucht das Gleichgewicht zu halten.

Ein Kastendeckel wird auf drei bis vier Medizin- oder Basketbälle gelegt. Auf dem Kastendeckel stehend, das Gleichgewicht halten.



Variation

Zusatzaufgabe lösen (z. B. Sprung mit halber Drehung, Bälle zuwerfen).

Material: Kastendeckel, Medizin- oder Basketbälle

Ideenreiche Umgebung – Um das Gleichgewicht zu schulen, gibt es eine Vielzahl von guten Hilfsmitteln und Geräten. Doch bereits der Einbezug der Umgebung bietet häufig vielfältige Möglichkeiten, die Gleichgewichtsfähigkeit zu trainieren: z. B. auf Geländern, Stangen, Mauern, der Schmalseite einer Langbank oder auf instabilen Unterlagen balancieren. Je kleiner und instabiler die Balancierfläche, desto anspruchsvoller die Übungsausführung!

Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber

Propriozeptives Training – Auf zwei Beinen: Medizinball

Während dieser Übung müssen die Teilnehmenden ihr Gleichgewicht halten und gleichzeitig eine weitere Koordinationsübung ausführen.



Beidbeinig auf einem Medizinball stehen und das Gleichgewicht halten.

Variation

Auf einer labilen Unterlage in der Hockeposition verharren. Im Abstand von drei Metern einen Medizinball hin und her werfen und so die Partnerin aus dem Gleichgewicht bringen.

schwieriger

Zusätzlich zwei oder drei Tennisbälle jonglieren.

Material: Medizinball oder andere labile Unterlage, Tennisbälle.

Training mit Hilfsmitteln – Mobilo: Prellspiel

In dieser spielerischen Übung wird der Trainierende doppelt herausgefordert. Auf einer instabilen Unterlage unter einem Bein durch zu prellen erfordert eine gute Koordination.



Stand auf Mobilo einnehmen. Den Ball erst regelmässig prellen. Dann abwechslungsweise unter einem Bein durchprellen.

Material: Mobilo, Ball

Quelle: Zeitschrift «mobile» 3/2005, S. 48-49, Corina Mathys

Training mit Hilfsmitteln – Mobilo: Starke Arme

Das Ziel dieser Übung ist es während den Armbewegungen das Gleichgewicht nicht zu verlieren. Ausserdem werden der Schultergürtel und die Arme dabei beweglicher und kräftiger.



Auf dem Mobilo eine leichte Vorlage einnehmen. Einen Gymnastikstab hinter den Kopf führen und wieder nach vorne bringen.



Variation

Einen Gymnastikball hinter dem Kopf zusammendrücken. Dann die Arme strecken und wieder beugen.

Material: Mobilo, Gymnastikstab, Ball

Quelle: Zeitschrift «mobile» 3/2005, S. 48-49, Corina Mathys

Training mit Hilfsmitteln – Mobilo: Einbeinstand

Diese Übung wird im Einbeinstand auf zwei instabilen Unterlagen ausgeführt. Dabei werden das Gleichgewicht stets von einer auf die andere verlagert.



Einbeinstand auf dem Mobilo einnehmen. Dann Gewichtsverlagerung von einem Mobilo aufs andere.

Variation

schwieriger

- Reiskissen auf einen Fuss legen. Bein beugen und strecken.
- Reiskissen unter Bein durchgeben.
- Techniktraining auf einer instabilen Unterlage (z.B. Karateschläge).



Material: 1-2 Mobilos, Reiskissen.

Quelle: Zeitschrift «mobile» 3/2005, S. 48-49, Corina Mathys

Training mit Hilfsmitteln – Mobilo: Balancestand

Mit verschiedenen Einstiegs-Übungen auf instabilen Unterlagen wird das Gleichgewicht und die Koordination geschult. Auch im Stehen können verschieden Variationen ausprobiert werden.



Aufs Kissen stehen und das Gleichgewicht finden.

Variationen

schwieriger

- Augen schliessen.
- Mit Reiskissen auf Kopf Knie langsam beugen.
- Die Arme gegengleich kreisen.
- Gelegenheiten im Alltag nutzen: lesen, Zähne putzen, lesen, bewegtes Lernen in der Schule

Material: Mobilos, Reiskissen

Quelle: Zeitschrift «mobile» 3/2005, S. 48-49, Corina Mathys

Training mit Hilfsmitteln – Mobilo: Wackelbrücke

In dieser Übung wird über mehrere instabile Kissen vorwärts gelaufen. Während dieses Gleichgewichtstrainings soll der Bodenkontakt vermieden werden.



Über eine Mobilobrücke vorwärts kriechen oder gehen ohne den Boden zu berühren.

Variation

schwieriger

Zwei Mobilos pro Person: Fortlaufend eine Mobilobrücke legen ohne abzusteigen.



Material: 1-2 mehrere Mobilos, Reiskissen

Quelle: Zeitschrift «mobile» 3/2005, S. 48-49, Corina Mathys

Training mit Hilfsmitteln – Mobilo: Ausfallschritte

In dieser Übung wird der Körperschwerpunkt über eine instabile Unterlage verlagert. Es ist eine Herausforderung dabei im Gleichgewicht zu bleiben.



Einen Fuss auf das Kissen setzen und dabei das Knie leicht gebeugt halten. Der andere Fuss wird im Ausfallschritt vor und hinter die instabile Unterlage versetzt.

Variation

Das Tempo der Bewegung variieren. Langsamer ist oft schwieriger!

Quelle: Zeitschrift «mobile» 3/2005, S. 48-49, Corina Mathis

Training mit Hilfsmitteln – Mobilo: Partnerübungen

Mit einem Partner machen koordinative Übungen auf instabilen Unterlagen noch mehr Spass. Noch spielerischer wird es mit einem Ball.



Die Hände des Partners erst berühren. Dann versuchen, einander mit Antippen aus dem Gleichgewicht zu bringen.



Variation

schwieriger

Einander einen Ball zuwerfen und balancieren.

Material: Mobilo, Ball

Quelle: Zeitschrift «mobile» 3/2005, S. 48-49, Corina Mathys

Training mit Hilfsmitteln – Mobilo: Rumpfstabilisation

Übungen für die Rumpfstabilität werden auf labilen Unterlage noch intensiver. Da der Trainierende konstant nach dem Gleichgewicht sucht, ist er voll bei der Sache.



Aufs Mobilo sitzen, die Beine anheben und balancieren.



Variation

Unterarmstütze in statischer Position einnehmen.

Quelle: Zeitschrift «mobile» 3/2005, S. 48-49, Corina Mathys

Training mit Hilfsmitteln: Zusätzliche Reize gefördert

Das Training auf instabilen oder rutschigen Unterlagen erfordert von den Sportlern eine gute Stabilität und Balancefähigkeit. Bei den Übungen wird der ganze Körper mit zusätzlichen neuronalen Reizen durchflutet.



Ohne Aufmerksamkeit geht es nicht!

Das Training auf instabilen Unterlagen erfordert von den Trainierenden eine gute Körperwahrnehmung, Rumpf- und Gelenkstabilität. Bei konstanten, destabilisierenden Reizen müssen die Trainierenden das Gleichgewicht immer wieder von Neuem finden. Ziel ist es dabei, die Bewegungen immer konstanter und gleichzeitig fließender auszuführen.

Neben der physischen Komponente werden immer auch mentale Aspekte mittrainiert. Denn ohne Konzentration ist es unmöglich, die Übungen auf instabilen Unterlagen durchzuführen.

Die Bewegungen werden erst mit kleinerem Umfang und langsam, dann immer weiter und schneller ausgeführt. Noch herausfordernder werden die Übungen folgendermassen:

- Wahrnehmungsfeld verändern (Kopf wenden/ Augen schliessen)
- Auflagefläche verringern (Einbeinstand/ kleinere oder runde Unterlage)
- grössere Hebel (gestrecktes Bein anheben statt Knie)
- den Trainierenden von aussen dem Gleichgewicht bringen (antippen/Ball zuwerfen)

→ [Training mit Pads](#)

→ [Training mit Bogenwippe \(T-Bow\)](#)

→ [Training mit Mobilo](#)

Zielgerichtet vorbereitet – Koordination: Weitere Gleichgewichtsformen

Koordinative Elemente mit Fokus auf Gleichgewicht stehen in diesen Übungen auf dem Programm.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



- Auf der schmalen Seite der Langbank stehend versuchen sich zwei gegenüberstehende Kinder die Positionen zu tauschen, ohne dabei von der Langbank zu fallen.
- Die Schüler führen auf einer Langbank stehend Seilsprünge aus. Sie stehen dabei mit den Füßen nicht nebeneinander sondern hintereinander. Nach fünf Sprüngen müssen sie die Position der Füße wechseln, ohne das Seilspringen zu unterbrechen.
- Beidbeinig auf einem Medizinball stehen und Balance halten. Zwischendurch in die Knie gehen und aufrichten.
- Auf einem Gymnastikball sitzend das Gleichgewicht halten.
- Einbeinig auf einem Diskus stehend eine komplette Drehung um die eigene Achse ausführen.

Material: Langbänke, Seile, Medizinbälle, Diskus, Gymnastikball

Welche Übung für wen?

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik

Power to Win – Good Practice Stufe F3: Kraft – Stützen – Brückenpfeiler

Mit dieser Übung entwickeln die Kinder die athletische Basisbewegung «Stützen» und fördern somit auch die allgemeine Körperspannung.

Person A liegt am Boden und streckt die Arme in die Höhe. Person B legt ihre Fussgelenke in die Hände von A und greift auch die Fussgelenke.

Variationen

einfacher

- ohne Partner
- Rumpfkraftigung

schwieriger

- Quadrat mit Doppelrolle

Bemerkungen

- allgemeine Körperspannung aufbauen, Bauchspannung aktivieren

Power to Win – Good Practice Stufe F3: Kraft – Bremsen – Sprung in die Tiefe

Mit der folgenden Übung trainieren die Kinder vor allem ihren Unterkörper. Dabei halten sie die Bauchspannung aufrecht und achten bei der Landung auf eine korrekte Beinachse.

Diverse Sprungformen («Freeze» bei der Landung). Die Kinder springen auf Kommando aus einer erhöhten Ausgangsposition auf den Boden. Sie «bremsen» so schnell wie möglich ab und halten die Position für ca. 3-4 sec. Beginne die Übung immer mit einer 2-beinigen Landung bevor du die Übung mit 1-beinigen Übungen weiterentwickelst.

Variationen

einfacher

- Sprunghöhe reduzieren (2-beinige Übungen vor 1-beinigen Übungen)

schwieriger

- Absprunghöhe steigern (1-beinige Übungen sind anspruchsvoller als 2-beinige Übungen)

Bemerkungen

- Allgemeine Körperspannung aufbauen, Bauchspannung aktivieren
- Bei der Landung muss auf eine korrekte Beinachse geachtet werden (Die Funktionskette -Oberschenkel-Unterschenkel-Fuss -wird optimal belastet, wenn das Hüft-und Kniegelenk sowie das Sprunggelenk im hüftbreiten Stand eine senkrechte Linie bilden).
- Variieren in der Ausgangsstellung: seitwärts, vorwärts und Sprünge mit Rotation

Power to Win – Good Practice Stufe F3: Explosivität – Hüpfen-Springen-Landen – Zeitunglesen

Mit der folgenden Übung trainieren die Kinder vor allem den Unterkörper. Dabei sollen die Bauchspannung aufrecht erhalten und bei der Landung auf eine korrekte Beinachse geachtet werden.

Die Kinder stellen sich auf einer Hallenseite auf und versuchen auf die andere Seite zu kommen. Die Leiterin/der Leiter oder ein Kind ist «Zeitungsleser/in», liest die Zeitung und unterbricht das nach Belieben.

Während des Zeitungslensens ist es erlaubt sich zu bewegen. Sobald die Leiterin/der Leiter Stopp sagt, müssen die Kinder sich sofort «einfrieren» und dürfen sich nicht mehr bewegen.

Variationen

einfacher

- Beidbeinige Sprünge und 2-beinige Landung

schwieriger

- Einbeinige Sprünge, die Landung wird mit einer Rotation kombiniert

Bemerkungen

- Allgemeine Körperspannung aufbauen, Bauchspannung aktivieren
- Bei der Landung muss auf eine korrekte Beinachse geachtet werden (Die Funktionskette Oberschenkel-Unterschenkel-Fuss wird optimal belastet, wenn das Hüft- und Kniegelenk sowie das Sprunggelenk im hüftbreiten Stand eine senkrechte Linie bilden).
- Sprungarten und Landungen regelmässig variieren: beidbeinig, einbeinig, mit Rotation, Hände hinter dem Rücken etc.

Power to Win – Good Practice Stufe F3: Explosivität – Hüpfen-Springen-Landen – Sprung in die Tiefe

Mit der folgenden Übung trainieren die Kinder vor allem ihren Unterkörper. Dabei halten sie die Bauchspannung aufrecht und achten bei der Landung auf eine korrekte Beinachse.

Mit Schwedenkästen wird eine Treppe gebaut (die Übungen können auch an einer Treppe ausgeführt werden). Die Kinder springen Tritt um Tritt die Treppe runter und fokussieren sich dabei auf die Landung (die Position wird kurz gehalten). Beinachse beachten.

Variationen

einfacher

- Sprunghöhe reduzieren (2-beinige Übungen vor 1-beinigen Übungen)

schwieriger

- Steigerung der Absprunghöhe (1-beinige Übungen sind anspruchsvoller als 2-beinige Übungen)

Bemerkungen

- Allgemeine Körperspannung aufbauen, Bauchspannung aktivieren
- Bei der Landung muss auf eine korrekte Beinachse geachtet werden (Die Funktionskette –Oberschenkel-Unterschenkel-Fuss –wird optimal belastet, wenn das Hüft- und Kniegelenk sowie das Sprunggelenk im hüftbreiten Stand eine senkrechte Linie bilden).
- Weitere Variationen hinsichtlich einer Progression: seitwärts, mit Rotation sowie verschiedene Kniewinkel (tiefer oder höher)
- Zuerst 2-beinige Übungen vor 1-beinigen Übungen (mit- und ohne Armeinsatz)

Koordination – Gleichgewicht: Balancebrett

Diese Übung trainiert das Gleichgewicht auf dem Balancebrett. Die Schülerin versucht darauf zu balancieren ohne damit den Boden zu berühren.

Auf dem Rollobrett das Gleichgewicht halten. Für Einsteiger kann eine Wand als Stütze zur Starthilfe nützlich sein.



Variation

schwieriger

Gleichzeitig mit Bällen jonglieren.

Material: Rollobrett

Ideenreiche Umgebung – Um das Gleichgewicht zu schulen, gibt es eine Vielzahl von guten Hilfsmitteln und Geräten. Doch bereits der Einbezug der Umgebung bietet häufig vielfältige Möglichkeiten, die Gleichgewichtsfähigkeit zu trainieren: z. B. auf Geländern, Stangen, Mauern, der Schmalseite einer Langbank oder auf instabilen Unterlagen balancieren. Je kleiner und instabiler die Balancierfläche, desto anspruchsvoller die Übungsausführung!

Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber

Koordination – Gleichgewicht: Labile Bank

Über eine instabile Langbank zu balancieren ist nicht ganz einfach. Mit der Zeit gehen die Schüler immer sicherer – im Gleichgewicht – über die Bank.

Eine Langbank mit der Schmalseite nach oben an zwei Ringpaaren auf halber Kniehöhe befestigen und mit Matten unterlegen. Gleichgewicht auf der Langbank halten. Evtl. bringt der Partner die Langbank leicht ins Schwingen.



Variation

Die umgedrehte Langbank mit Gymnastikstäben unterlegen und darauf balancieren.

Material: Langbank, Malstäbe

Ideenreiche Umgebung – Um das Gleichgewicht zu schulen, gibt es eine Vielzahl von guten Hilfsmitteln und Geräten. Doch bereits der Einbezug der Umgebung bietet häufig vielfältige Möglichkeiten, die Gleichgewichtsfähigkeit zu trainieren: z. B. auf Geländern, Stangen, Mauern, der Schmalseite einer Langbank oder auf instabilen Unterlagen balancieren. Je kleiner und instabiler die Balancierfläche, desto anspruchsvoller die Übungsausführung!

Quelle: mobilepraxis 38/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber

Koordination – Gleichgewicht: Glatteis

Mit Schwung auf einer rutschenden Unterlage zu gleiten und dabei sicher das Gleichgewicht zu behalten ist das Ziel dieser Übung.

Mit Anlauf auf zwei Teppichresten (oder Ähnliches) springen und im Gleichgewicht weiter gleiten.



Variation

«Ben Hur»: Ein Spieler steht auf den Teppichresten und wird mit einem Seil von einem Kollegen gezogen (evtl. Slalomparcours absolvieren).

schwieriger

siehe [Skispringer](#)

Material: Teppichreste, evtl. Seil

Ideenreiche Umgebung – Um das Gleichgewicht zu schulen, gibt es eine Vielzahl von guten Hilfsmitteln und Geräten. Doch bereits der Einbezug der Umgebung bietet häufig vielfältige Möglichkeiten, die Gleichgewichtsfähigkeit zu trainieren: z. B. auf Geländern, Stangen, Mauern, der Schmalseite einer Langbank oder auf instabilen Unterlagen balancieren. Je kleiner und instabiler die Balancierfläche, desto anspruchsvoller die Übungsausführung!

Quelle: mobilepraxis 38/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber

Kleine Ballspiele: Balanceakt

Mithilfe von Bällen führen die Schülerinnen Gleichgewichtsübungen aus und ergänzen diese mit zusätzlichen koordinativen Aufgaben.

A und B stehen, knien oder sitzen auf einem Medizinball und spielen sich einen Ball zu.



Variation

schwieriger

Auf Physioball oder Medizinball stehen und Übung durchführen. (Nur durchführen wenn das Stehen auf dem Ball vorgängig bereits geübt wurde).

Material: 2 Medizinbälle, 1 Ball (Basketball, Handball oder Gymnastikball)

Werfen: Stossbalance

Medizinball von einer Langbank stossen: Diese Gleichgewichts-Übung ist eine elementare Vorübung für die Zielform Kugelstossen.

Seitwärtsanlauf mit Seitwärts angehen. Dazu seitlich zur Stossrichtung stehen. Impulsschritt in die Stossauslage (links-rechts-links, «jam- ta-tam»). Dabei schwingt der rechte Fuss zum aufgesetzten Linken (Rechtshänder). Der linke Fuss stemmt vor der Abstossmarke. Medizinball hoch und weit stossen.

Variation

schwieriger

Auf der umgedrehten Langbank ausführen.

Material: Medizinball, Langbank

Für Kinder – Rutschen und Gleiten: Rodeo

Diese spielerische Übung eignet sich um zu lernen, wie das Gleichgewicht auch unter erschwerten Bedingungen gehalten werden kann.



Der Cowboy steht auf dem wilden Pferd (bis auf eine Matte entladener Mattenwagen). Ein Kind ist das Pferd und versucht, durch Stossen und Ziehen den Cowboy vom Pferd zu werfen.

Variationen

- Cowboy ist in der Hocke.
- Cowboy steht auf einem Bein.
- Pferd und Cowboy versuchen, eine bestimmte Strecke oder einen Parcours möglichst schnell zu absolvieren, ohne dass der Cowboy stürzt (miteinander).

Material: Mattenwagen oder anderes Rollgestell

Sicherheitshinweis: Die Leiterperson beaufsichtigt diese Übung, um bei einem zu wilden «Pferd» eingreifen zu können. Der Bewegungsraum ist frei.

Kraft: Engel

Bäuchlings auf einem Gym-Ball liegend, versuchen die Sportler in dieser Übung eine stabile Position beizubehalten. Während dessen kräftigen sie ihre Schultern und Arme.

Bauchlage auf einem Gymnastikball, die Füße auf einer Erhöhung aufgesetzt. Zusatzgewichte aus der Hochhalte seitlich am Körper zur Hüfte hin- und zurückführen. Auf gestreckte Arme achten. Kombination: Schultermuskulatur kräftigen und Körperspannung aufbauen.



Bemerkung: Eine gute Grundstabilität wird vorausgesetzt.

Kombination gefragt – Krafttraining mit immer denselben Standardübungen kann monoton sein. Deshalb sollten Kraftformen mit konditionell oder koordinativ akzentuierten Elementen (z. B. Beweglichkeit, Gleichgewicht) kombiniert werden. Mit einem zweiten Zusatznutzen: So fördert z. B. die Kombination mit Gleichgewichtselementen zusätzlich die Propriozeption, welche für die Unfall- und Verletzungsprävention sehr wichtig ist.

Quelle: mobilepraxis 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker

Mut tut gut – Gleichgewicht: Floss

Während dieser Übung verbessern die Kinder auf spielerische Art ihr Gleichgewichtsgefühl. Von einer instabilen Matte dürfen sie nicht herunterfallen.

Alleine oder zu zweit. Kinder stehen auf einer Matte, die auf Bällen liegt, und versuchen, dynamisch das Gleichgewicht zu halten. Als Erschwerung bewegen andere Kinder die Matte hin und her.



Material: Vier Matten, Niedersprungmatte, genügend Gymnastik-, Basket- oder Medizinbälle.

Quelle: [Mut tut gut](#)

Mut tut gut – Gleichgewicht: Wippe

Diese Übung fördert das Gleichgewicht der Kinder: Sie müssen über eine umgekehrte Langbank laufen, die als Wippe dient.

Langbank auf Schwedenkastendeckel legen. Kinder über die Wippe balancieren lassen. Allein oder in der Gruppe.



Variationen

Schwieriger

Kombinieren mit «Kunststücken»: Bälle auf ausgestreckten Armen tragen, Frisbee/Sandsäckli auf dem Kopf balancieren etc.

Einfacher

Ungeübte Kinder dürfen auf der «unteren Etage» balancieren.

Material: Langbank, Kastenoberenteil oder Sprungbrett, evtl. Matten, Bälle, etc.

Quelle: [Mut tut gut](#)

Mut tut gut – Gleichgewicht: Hängebrücke



Die Kinder überqueren eine instabile Langbank, die an Barrenholmen fixiert ist. Ein Balancierakt sondergleichen!

Alleine oder zu zweit weit über eine wackelnde Langbank balancieren und niederspringen.

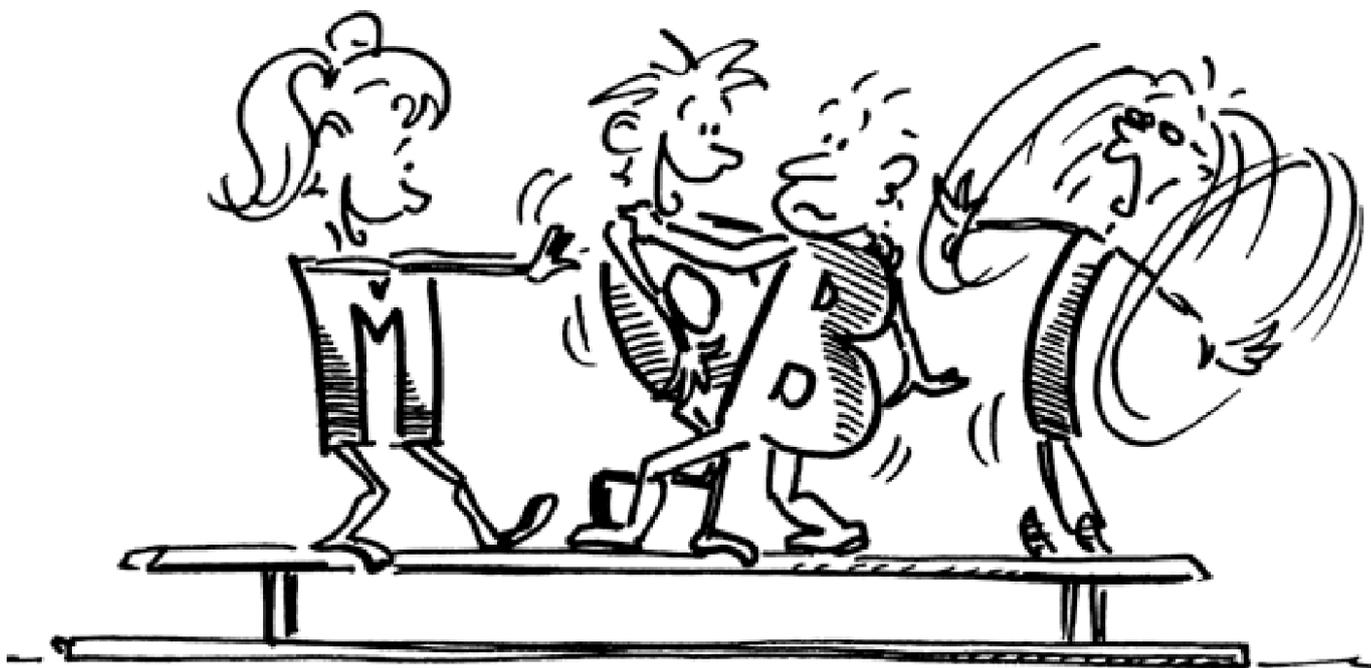
Bemerkung: Die im Barren liegende Langbank mit den Holmen verbinden und diese erst anschliessend anheben.

Material: Zwei bis drei Kastenteile, Seile oder Spanngurten, umgedrehte Langbank in den Barren einhängen, Matte oder Schaumstoffmatte.

Quelle: [Mut tut gut](#)

Kooperation – Kleine Teams: Platzwechsel

Nebst einer guten Balance müssen die Schülerinnen beweisen, dass sie nach individuellen Lösungen zu zweit suchen und eine schwierige Aufgabe lösen können.



Eine 4er-Gruppe wird zweigeteilt. Je eine Gruppe steht zu jedem Ende eines Baumstammes (umgedrehte Langbank) hin. Nun müssen beide Gruppen ihren Platz wechseln und dürfen dabei nie den Boden berühren. Sollte dies dennoch der Fall sein, so müssen alle Teilnehmenden wieder am Ausgangspunkt beginnen.

Variation

schwieriger

Die Teilnehmenden müssen Gegenstände mittransportieren.

Material: Langbank

Geräte – Turnbock: Verkehrtes Pferd

Bei dieser Übung trainieren die Schüler auf spielerische Art ihr Gleichgewicht. Gleichzeitig fördern sie in der Gruppe das Zusammengehörigkeitsgefühl.

Ein Bock wird auf den Boden gelegt, so dass die Beine in die Höhe ragen. Eine Schülerin steht auf dem Bock und versucht, im Gleichgewicht zu bleiben. Zwei andere bewegen das Pferd leicht, aber unregelmässig hin und her.



Variation

Auf einem Bein stehen.

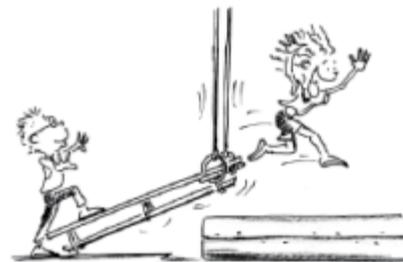
Quelle: mobilepraxis 17/2006, Claudia Harder, Mariella Markmann

Mut tut gut – Gleichgewicht: Feuerwehreinsatz

In dieser Übung werden die Kinder zu Feuerwehrleuten: Sie klettern eine Treppe hoch und springen dann auf eine Matte.

Langbank oder Leiter am Trapez oder an den Schaukelringen einhängen (verschiedene Befestigungsarten sind möglich). Kinder klettern, balancieren und hinunter springen lassen.

Bemerkung: Matte oder Schaumstoffmatte unterlegen (je nach Höhe).



Material: Langbank, Leiter, Trapez, Schaukelringe.

Quelle: [Mut tut gut](#)

Slacklinen: Die ersten Schritte

Im Gleichgewicht bleiben können ist sowohl für Jugendliche als auch für Erwachsene eine Herausforderung. Beim Slacklinen lernt man bereits nach kurzer Zeit auf dem Band zu stehen und zu gehen.

Unter Slacklinen versteht man das Balancieren auf einem Band, das zwischen zwei Fixpunkten aufgespannt wird. Diese Sportart weist viele Ähnlichkeiten mit dem Seiltanzen auf. Trotzdem existieren ein paar entscheidende Unterschiede. Im Gegensatz zum unbeweglichen Stahlseil verhält sich die Slackline dank der dehnbaren Eigenschaften des Kunstfaserbands dynamisch. Dadurch ist sowohl eine seitliche Auslenkung wie auch ein Auf- und Abwippen möglich.



Im ersten Teil unserer Serie stellen wir einige Basisübungen sowie eine Einsteigerlektion vor: Dabei geht es in erster Linie darum, das Stehen und Gehen auf der Slackline zu üben.

Stehen und Gehen

- [Übungen](#)
- [Lektion](#)

Parkour – Fokus-Balance: Circle of Trust

Die gegenseitige Hilfestellung ist bei dieser Übung unerlässlich. Die Schüler lernen lösungsorientiert zu denken und begegnen sich mit ihren persönlichen Stärken und Schwächen.



Die Lernenden bilden einen geschlossenen Kreis. Nacheinander umrundet jeder den Kreis ohne dabei den Boden zu berühren.

TRuST Schwerpunkte

Körper	●
Psyche	●
Kreativität	● ● ●
Persönlichkeit	● ● ● ●

Variationen

- Jeder Lösungsweg darf nur einmal verwendet werden.
- Den Kreis mit geschlossenen Augen umrunden.

Bemerkungen

- Die erste Lösung ist selten die effizienteste.
- Bei gemischten Klassen (Alter, Geschlecht, Kultur etc.) ist bei dieser Übung Vorsicht geboten. Da sich die Schülerinnen und Schüler je nach Lösungsweg gegenseitig berühren, ist ein gegenseitiges Vertrauen und der angstfreie Körperkontakt wichtig.

Quelle: [Roger Widmer, Gründer TRuST-Methode, Geschäftsführer ParkourONE GmbH](#)

Parkour – Fokus-Balance: Brücken bauen

Bei dieser Aufgabe müssen die Schülerinnen und Schüler alleine oder im Team nach Lösungen suchen, welche sie sicher an ein vorher definiertes Ziel bringt.

TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ●
Psyche	● ●
Kreativität	● ● ● ●
Persönlichkeit	● ●

Die Schülerinnen und Schüler überwinden eine definierte Strecke, ohne dabei den Boden zu berühren. Dabei brauchen sie eine gute Selbst- und Situationseinschätzung.

Als Hilfsmittel dürfen sie z. B. eine gewisse Anzahl Steine verwenden, um sich darauf vorwärts zu bewegen.

Variationen

- Alleine oder im Team.
- Anzahl, Grösse und Art der Hilfsmittel variieren
- Hilfsmittel vorgeben
- Ressourcen entziehen: z. B. blind, taub, etc.

Methodische Inputs

- **Die Erfahrung zeigt:** Balancieren nach der Mobilisation bilden einen optimalen Einstieg ins Training, da die Lernenden gleich zu Beginn den Hauptfokus auf sich selbst richten.
- **Generell gilt:** Boden vor Randstein – Randstein vor Mauer – Mauer vor Stangen.
- **Erschweren:** Um die Übungen anspruchsvoller zu gestalten, können sie durch Entziehen von Ressourcen (Blind, Taub, Stumm, etc.), durch Erhöhen des Situationsdruckes (z.B. nasse und glatte Oberflächen) oder durch Hinzufügen von Zeitdruck erschwert werden.
- **Herunterfallen:** Jederzeit versuchen den Hinderniskontakt zu halten und möglichst kontrolliert in eine hängende Position übergehen. Diese Sicherheitsbewegung zu verinnerlichen gibt auch mentale Souveränität.
- **Fails:** Bei unkontrolliertem Abbruch einer Übung sollte eine unmittelbare Konsequenz (z. B. eine Kraftübung) folgen, um die Ernsthaftigkeit des Trainings zu schulen.

Parkour – Fokus-Balance: Gewichtsverlagerung

Das bewusste Positionieren des Körperschwerpunktes ist Inhalt dieser Übung. Die Schüler lassen sich nicht ablenken und lernen sich immer besser zu konzentrieren.



Die Lernenden verschieben in der Hockeposition den Körperschwerpunkt auf das rechte bzw. linke Bein. Dabei heben sie abwechslungsweise das entlastete Bein an und versuchen dieses nach vorne oder seitlich zu strecken.

Bemerkung: Der Fussballen spielt eine entscheidende Rolle bei der Kontrolle. Ob aber über die Ferse abgerollt oder direkt mit den Ballen ertastet wird, ist eine Stilfrage. Über den Armeinsatz bildet sich die Möglichkeit, korrigierend und ausgleichend auf den Körperschwerpunkt Einfluss zu nehmen.

Variationen

schwieriger

- Auf Bordstein, Mauer oder Stange.
- Partnerübung: Die Lernenden sitzen sich in der Hockeposition gegenüber und versuchen sich durch leichtes Schubsen aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Gruppenübung: Die Lernenden bilden einen Kreis und schubsen sich jeweils rechts und links gegenseitig ohne dabei aus dem Gleichgewicht zu fallen.

Methodische Inputs

- **Die Erfahrung zeigt:** Balancieren nach der Mobilisation bilden einen optimalen Einstieg ins Training, da die Lernenden gleich zu Beginn den Hauptfokus auf sich selbst richten.
- **Generell gilt:** Boden vor Randstein – Randstein vor Mauer – Mauer vor Stangen.
- **Erschweren:** Um die Übungen anspruchsvoller zu gestalten, können sie durch Entziehen von Ressourcen (Blind, Taub, Stumm, etc.), durch Erhöhen des Situationsdruckes (z.B. nasse und glatte Oberflächen) oder durch Hinzufügen von

Zeitdruck erschwert werden.

- **Herunterfallen:** Jederzeit versuchen den Hinderniskontakt zu halten und möglichst kontrolliert in eine hängende Position übergehen. Diese Sicherungsbewegung zu verinnerlichen gibt auch mentale Souveränität.
- **Fails:** Bei unkontrolliertem Abbruch einer Übung sollte eine unmittelbare Konsequenz (z. B. eine Kraftübung) folgen, um die Ernsthaftigkeit des Trainings zu schulen.

Quelle: [Roger Widmer, Gründer TRuST-Methode, Geschäftsführer ParkourONE GmbH](#)

Parkour – Fokus-Balance: Gruppenübung auf Stangen

Die gegenseitige Hilfestellung ist bei dieser gemeinsamen Balance-Übung unerlässlich. Die Schüler lernen lösungsorientiert zu denken und begegnen sich mit ihren persönlichen Stärken und Schwächen.



Die Lernenden stellen sich nebeneinander auf eine Stange und versuchen dann gleichzeitig in der Gruppe Kniebeugen zu machen. Dabei umschlingen sie sich gegenseitig mit den Armen über der Schulter. Es ist sinnvoll, die «Gewichtsverlagerung» und das «Balancieren auf Stangen» zuerst Einzel zu üben.

Variationen

einfacher

- Übung auf einer Mauer durchführen

schwieriger

- Jeder Zweite ist mit dem Rücken nach vorne gerichtet.

Methodische Inputs

- **Die Erfahrung zeigt:** Balancieren nach der Mobilisation bilden einen optimalen Einstieg ins Training, da die Lernenden gleich zu Beginn den Hauptfokus auf sich selbst richten.
- **Generell gilt:** Boden vor Randstein – Randstein vor Mauer – Mauer vor Stangen.
- **Erschweren:** Um die Übungen anspruchsvoller zu gestalten, können sie durch Entziehen von Ressourcen (Blind, Taub, Stumm, etc.), durch Erhöhen des

Situationsdruckes (z.B. nasse und glatte Oberflächen) oder durch Hinzufügen von Zeitdruck erschwert werden.

- **Herunterfallen:** Jederzeit versuchen den Hinderniskontakt zu halten und möglichst kontrolliert in eine hängende Position übergehen. Diese Sicherungsbewegung zu verinnerlichen gibt auch mentale Souveränität.
- **Fails:** Bei unkontrolliertem Abbruch einer Übung sollte eine unmittelbare Konsequenz (z. B. eine Kraftübung) folgen, um die Ernsthaftigkeit des Trainings zu schulen.

Quelle: [Roger Widmer, Gründer TRuST-Methode, Geschäftsführer ParkourONE GmbH](#)

Parkour – Fokus-Balance: Körperschwerpunkt verlagern

In dieser Übung geht es um das bewusste Positionieren des Körperschwerpunktes. Sie ist eine gute Vorstufe zum Balancieren auf Stangen, Geländer usw.



Die Lernenden verschieben in der Hockeposition den Körperschwerpunkt auf das rechte bzw. linke Bein. Dabei heben sie abwechslungsweise das entlastete Bein an und versuchen dieses nach vorne oder seitlich durchzustrecken.

TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ●
Psyche	● ●
Kreativität	●
Persönlichkeit	● ●

Variationen

- Auf Bordstein, Mauer oder Stange.
- Partnerübung: Die Lernenden sitzen sich in der Hockeposition gegenüber und versuchen sich durch leichtes schubsen aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Gruppenübung: Die Lernenden bilden einen Kreis und schubsen sich jeweils rechts und links gegenseitig ohne dabei aus dem Gleichgewicht zu fallen.

Methodische Inputs

- **Die Erfahrung zeigt:** Balancieren nach der Mobilisation bilden einen optimalen Einstieg ins Training, da die Lernenden gleich zu Beginn den Hauptfokus auf sich selbst richten.
- **Generell gilt:** Boden vor Randstein – Randstein vor Mauer – Mauer vor Stangen.
- **Erschweren:** Um die Übungen anspruchsvoller zu gestalten, können sie durch Entziehen von Ressourcen (Blind, Taub, Stumm, etc.), durch Erhöhen des Situationsdruckes (z.B. nasse und glatte Oberflächen) oder durch Hinzufügen von Zeitdruck erschwert werden.
- **Herunterfallen:** Jederzeit versuchen den Hinderniskontakt zu halten und möglichst kontrolliert in eine hängende Position übergehen. Diese Sicherungsbewegung zu verinnerlichen gibt auch mentale Souveränität.
- **Fails:** Bei unkontrolliertem Abbruch einer Übung sollte eine unmittelbare Konsequenz (z. B. eine Kraftübung) folgen, um die Ernsthaftigkeit des Trainings zu schulen.

Quelle: [Roger Widmer, Gründer TRuST-Methode, Geschäftsführer ParkourONE GmbH](#)