



Stufe	Vorschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Balancieren
Kompetenz	Auf verschiedenen Geräten balancieren können
Niveau A	Ich kann auf stabilen Geräten seitwärts und vorwärts balancieren.



## Hochseil (A)

**Aufgabe und Durchführung** Das Kind balanciert auf einer umgedrehten Langbank. Es legt jeweils eine Länge seitwärts (im Sidestep) und vorwärts zurück.

**Bewertung/ Anforderung** Die mit einem Stern\* versehenen Beobachtungspunkte müssen zutreffen, damit der Test erfüllt ist. Verliert das Kind das Gleichgewicht und berührt den Boden, beginnt es wieder am Anfang der Langbank. Jedes Kind hat 5 Min. Zeit, um die Aufgabe zu erfüllen. Wenn das Kind nach dieser Zeit motiviert ist weiter zu üben, so soll dies möglich sein.

### Beobachtungspunkte



Das Kind...

- ...schafft pro Fortbewegungsart mind. 1 Länge.\*
- ...stellt beim vorwärtsgehen einen Fuss vor den anderen.\*
- ...hat eine aufrechte Körperhaltung.
- ...hat die Knie leicht gebeugt.
- ...hält die Arme zur Unterstützung seitlich ausgestreckt.



- ...versucht die Langbank möglichst schnell zu passieren, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren.

### Anweisung für die Kinder

*Lehrerdemonstration sinnvoll*

«Bei dieser Aufgabe versuchst du wie ein Seiltänzer über die umgedrehte Langbank zu balancieren, ohne den Boden zu berühren. Strecke deine Arme seitlich aus und gehe leicht in die Knie, so ist die Aufgabe leichter zu bewältigen. Solltest du das Gleichgewicht verlieren, beginnst du einfach noch einmal von vorne. Versuche die Langbank zuerst langsam seitwärts zu überqueren. Wenn du das geschafft hast, dann kannst du es vorwärts versuchen!»

### Aufbau

Eine umgekehrte Langbank wird im Raum aufgestellt.

### Material

1 Langbank

### Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). Lehrmittel Sporterziehung Band 2. Bern: EDMZ. Bro 3, S. 12.

**Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte**

Zeit	5 Min., zwei Kinder können nacheinander auf derselben Langbank balancieren
Organisation	<p>Auf genügend Abstand zwischen den Langbänken achten. Alle Kinder gehen in der gleichen Richtung über die Langbank. Das zweite Kind startet, sobald das erste die Mitte überquert hat.</p> <p>Kinder, die das bereits können, versuchen direkt Test B oder C oder erfinden ein Kunststück (z.B. rückwärts balancieren, einen Sandsack auf dem Kopf transportieren, ein Chiffontuch schwingen usw.).</p> <p>Diese Testaufgabe kann mit Test B und C als eine Station aufgebaut werden, die neben vielen anderen, welche selbständiges Tun ermöglichen, angeboten wird. Dadurch soll das Warten, Über- bzw. Unterforderung und das Vorturnen und somit ein Blossstellen verhindert werden.</p>
Testpersonen	2 Kinder pro Anlage
Probleme	<p>Die Kinder sollen einander nicht hetzen.</p> <p>Kinder mit unsicherem Gleichgewicht versuchen oft die Langbank möglichst schnell zu passieren, bevor sie das Gleichgewicht verlieren! Sie sollen dazu angehalten werden, die Langbank langsam zu überqueren (z.B. in Gänseschritten: Füße berühren sich jeweils).</p>