

Inhalt

Vorwort zum Themenblock „Bewegungskompetenzen“ (P. Hirtz) ____ 9

Einführung in den Band „Gleichgewicht“ (P. Hirtz, A. Hotz, G. Ludwig) 12

Kapitel 1

Das Gleichgewicht als Bilanz der Balance – ein historisch-philosophischer Exkurs (A. Hotz)

Das Ungleichgewicht als Faszination des Gleichgewichts _____ 16

Ein historischer Zugang zum Phänomen „Gleichgewicht“ _____ 18

Etymologischer Zugang zum Phänomen „Gleichgewicht“ _____ 21

Philosophische Zugänge zum Phänomen „Gleichgewicht“ _____ 22

Der Kreis schließt sich: Von der „Homöostase“ zum „Flow“ _____ 23

Kapitel 2

Faszination Gleichgewicht – Gleichgewicht im polysportiven Trend (A. Hotz)

Ist der Trend nur Mode? _____ 26

Was Trendsportarten auszeichnet _____ 28

Welche Trends bestimmen denn zur Zeit das Sportgeschehen? _____ 29

Wichtige Trendaspekte _____ 30

Was die Herausforderung „Gleichgewicht“ zum Trendsetter macht _ 32

Kapitel 3 **Äquilibration des Gleichgewichts –
Aspektvielfalt der Gleichgewichtsorganisation (G. Ludwig)**

Organisation des Gleichgewichts _____	36
Aufnahme von Informationen _____	36
Informationsverarbeitung im ZNS _____	40
Psychische Einflüsse _____	43
Ausführung und Kontrolle der Gleichgewichtsorganisation _____	44
Ontogenetische Aspekte _____	45

Kapitel 4 **Gleichgewichtscompetenz als Konstrukt und Konzept –
Das Gleichgewicht hat viele Gesichter (P. Hirtz)**

Gleichgewichtsanforderungen _____	52
Arten des Körpergleichgewichts _____	54
Erscheinungsformen des Gleichgewichts als Leistungsdisposition _____	56
Gleichgewicht als koordinative Fähigkeit _____	56
Gleichgewicht als Motorikmodul _____	58
Gleichgewicht als motorische Fertigkeit _____	59
Gleichgewicht als Bewegungskompetenz _____	60

Kapitel 5 **Gleichgewicht verstehen
Vermittlungswege zur Gleichgewichtscompetenz (P. Hirtz)**

Ziele, Inhalte und Methoden – Übersicht _____	68
Wahrnehmungsorientierte Gleichgewichtsschulung _____	68

Habituations- bzw. Vestibularistraining _____	69
Sensibilisierungstraining _____	70
Fertigkeitsorientierte Gleichgewichtsschulung _____	73
Fähigkeitsorientierte Gleichgewichtsschulung _____	74
Kompetenzorientierte Gleichgewichtsschulung _____	77
Beachtung von Emotionen bei der Gleichgewichtsschulung! _____	79
Belastungsgestaltung im Gleichgewichtsüben _____	80
Grundübungen _____	81
Stehen/Balancieren auf einem Bein (Standgleichgewicht) _____	81
Balancieren auf schmaler Stützfläche (Balanciergleichgewicht) _____	84
Drehungen auf der Turnbank (Drehgleichgewicht) _____	88

Kapitel 6

Gleichgewichte entwickeln –**Kleinkind- und Vorschulalter (G. Ludwig)**

Wie verläuft die Entwicklung in diesem Altersabschnitt? _____	92
Wie kann unter Berücksichtigung der Altersbesonderheiten das Gleichgewicht geschult werden? _____	94
Welche Übungen können noch genutzt werden? _____	97
Übungsformen _____	98
Standgleichgewicht _____	98
Balanciergleichgewicht _____	103
Drehgleichgewicht _____	104
Fluggleichgewicht _____	104

Kapitel 7

Gleichgewichte gestalten – Jüngeres Schulkindalter (P. Hirtz)

Ist das jüngere Schulkindalter <i>das</i> „Gleichgewichtsalter“? –	106
Entwicklungsbesonderheiten des Gleichgewichts _____	106
Beeinflussung mit nachhaltigen Effekten – Trainierbarkeit des Gleichgewichts _____	108
Wie aber Gleichgewichte im jüngeren Schulalter gestalten? _____	110
Übungssammlung _____	111

Kapitel 8

Gleichgewichte sichern – Seniorenalter (P. Hirtz)

Kompetenzerhalt durch Gleichgewicht – Bedeutung _____	124
Rückgänge sind charakteristisch – Entwicklungsbesonderheiten _____	125
Das Gleichgewicht bleibt trainierbar _____	126
Wie Gleichgewichte im Alter sichern? – Methodisch-didaktische Grund- orientierungen _____	128
Übungssammlung _____	129
Wahrnehmungsorientiertes Üben _____	129
Fähigkeitsorientiertes Üben (Balanciergleichgewicht) _____	133
Fertigkeits- und kompetenzorientiertes Üben _____	137

Kapitel 9

Dysbalance als Chance – Gleichgewichte erlangen in Therapie und Rehabilitation (G. Ludwig)

Störungen des Gleichgewichts im Kindesalter _____	140
Übungen zur Verbesserung der Haltungs- und Bewegungs- wahrnehmung _____	142

Übungen zur Stabilisierung der Gleichgewichtsreaktion	145
Gleichgewichtsstörungen im Erwachsenenalter _____	147
Schlaganfall _____	148
Multiple Sklerose (MS) _____	150
Morbus Parkinson _____	151
Gleichgewichtsschulung bei Erwachsenen mit einer geistigen Behinderung _____	155
Übungsformen _____	156
Wahrnehmungsorientierte Übungsformen zur Verbesserung/ Sensibilisierung der Haltereulation _____	156
Standgleichgewicht _____	158
Balanciergleichgewicht _____	158
Drehgleichgewicht _____	
Übungen zur Stabilisierung der Gleichgewichtsreaktion bei Bewegungsgrundformen des täglichen Lebens / Gang- schulung _____	158
Didaktisch-methodische Besonderheiten _____	159
	164

Kapitel 10

**Ungleichgewichte benennen – Gleichgewichte erkennen –
zur Diagnostik des Gleichgewichts (P. Hirtz)**

Allgemeine Kriterien der Diagnostik _____	166
Medizinische und biomechanische Meßverfahren _____	167
Sportmotorische Tests zur Erfassung der Gleichgewichtsfähigkeit ____	168
Auf einem Bein stehen nach Vogt, 1978 _____	

Dortmunder modifizierter Romberg-Test für Senioren nach Starischka, 1991 _____	169
Balanciertest nach Ludwig, 1998 _____	170
Ballprellen von der Schwebekante nach Rusch & Irrgang, 1998 _____	172
Balancier-Gleichgewichts-Test (BGT) nach Hofmann, 1972; Hirtz, 1985 _____	174
Drehungen auf der Turnbank nach Jung, 1985 _____	176
Verfahren zur Evaluierung (Bewertung) der Gleichgewichts-kompetenz _____	180
Balancieren nach Vogt, 1978 _____	181
Motometrische Skala nach Oseretzky, 1929; Göllnitz, 1952 _____	182
Diagnostisches Inventar motorischer Basiskompetenzen (DMB) nach Eggert, 1993 – Teil Gleichgewicht _____	183
Gleichgewicht als Aspekt der Schulreife nach Kiphard, 1970/1990 _____	185
Gleichgewichtstest (GGT) nach Bös & Wydra, 1992 _____	187

Anhang

Literaturverzeichnis _____	194
----------------------------	-----

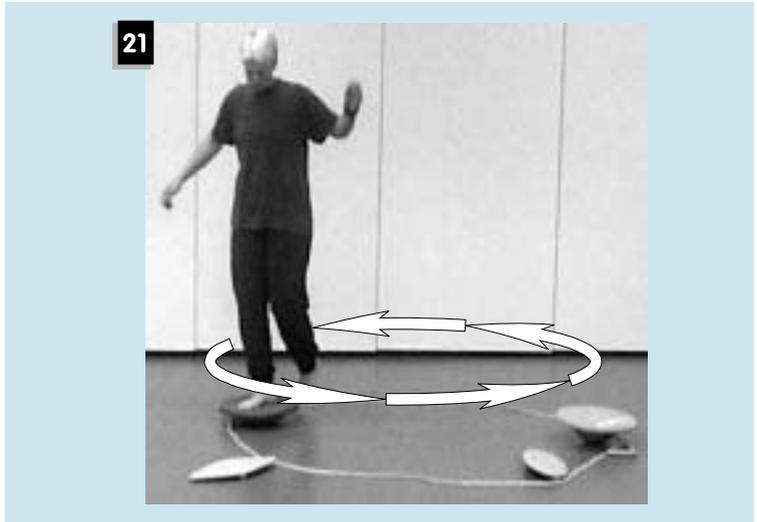


Abb. 21: Gleichgewichtsparcours mit verschiedenen Kippbrettern und Therapiekreislern, ein Seil verbindet die einzelnen Stationen. Wichtig dabei sind die wechselnden Gleichgewichtsanforderungen und das auf Gegenserfahrung orientierte kontrastreiche Üben

Kompetenzorientierte Gleichgewichtsschulung

Die Gleichgewichtskompetenz wird in der angemessenen und durch (aktuell-konkrete und komplex-integrative) Inanspruchnahme und Ausschöpfung der Ressourcen gekennzeichneten Bewältigung gesellschaftlich-sozial relevanter und altersadäquater Gleichgewichtsanforderungen deutlich. Sie ist stets konkret, integrativ, ganzheitlich, funktionell und individuell und nicht nur auf die Erweiterung von Ressourcen orientiert.

Konsequenzen

Folgende *Konsequenzen* ergeben sich für das methodische Vorgehen:

- Alle Übungen müssen von gesellschaftlich-sozialen und Altersnormen abgeleitete komplexe Gleichgewichtsanforderungen darstellen, die im hohen Maße eine komplex-integrative Inanspruchnahme und Ausschöpfung der Gleichgewichtsressourcen sichern bzw. garantieren.
- Alle Übungen/Anforderungen sind so auszuwählen, daß der unmittelbare Zusammenhang von Wahrnehmung und Bewegung erfahren, erlebt und aktiv gestaltet wird. Der Wechsel zwischen Verlust und Finden des Gleichgewichts ist der Schlüssel zum Erfolg.
- Alle Übungen/Anforderungen dienen auch der selbständigen Situationseinschätzung und der Entwicklung eigener Problemlösungsstrategien.
- Alle Übungen/Anforderungen sollten zur Erkenntnis der Funktionalität des motorischen Gleichgewichts beitragen, indem der Zielbezug

und die Situationsabhängigkeit der entsprechenden Regulationsvorgänge verdeutlicht sowie konkret-aktuelle Aktionsprogramme gebildet werden.

Beispiel 5:

Entwicklung der kindlichen Radfahrkompetenz (nach Basner, 1996, S. 377–390)

Die individuelle kindliche Radfahrkompetenz wird als motorisch-koodinative Leistung mit erheblichen Anforderungen an die Gleichgewichtsregulation eingeschätzt und zeigt sich in der Beherrschung komplexer Straßenverkehrssituationen mit dem Fahrrad, was ihre gesellschaftlich-soziale Relevanz unterstreicht. Um das (radfahrtspezifische) Unfallrisiko im Trend zu verringern, ist die Steigerung der Radfahrkompetenz der vier- bis zehnjährigen Kinder unerlässlich, zumal Defizite bei der Bewältigung anspruchsvollerer Anforderungen wie Geschwindigkeitsänderungen, Bremsen, Anhalten, einhändiges Fahren zur Richtungsänderungsanzeige erkannt wurden. Die Radfahrkompetenz besitzt einen sehr komplexen Charakter, zu ihr gehören auch Reaktions-schnelligkeit, Gefahrenantizipation und eine spezifische Aufmerksamkeit.

Nach Basner leiten sich die folgenden methodischen Konsequenzen ab:

A) Ressourcen schaffen

1. Übungen zur Verbesserung des Raumsehens, des Abschätzens von Entfernungen und Geschwindigkeiten (wahrnehmungsorientiert)
2. Frühe kindgemäße Gleichgewichtsschulung in labilen Situationen (fähigkeitsorientiert)
3. Bevorzugung einspuriger Spiel- und Sportgeräte, Erlernen des Roller-, Roll- und Schlittschuhfahrens und Vermeidung zusätzlicher Stützräder beim Fahrradfahren (fertigkeitsorientiert)

B) Kompetenz entwickeln

4. Fahrten durch verkehrsberuhigte Zonen unter Begleitung von Erwachsenen
5. Elementarübungen mit Roller und Fahrrad im Schonraum wie Aufsteigen, Anfahren, Kurvenfahren, Einhändigfahren, Bremsen, Anhalten
6. Betonung des Funktionstrainings der Sinnesorgane unter Berücksichtigung des Radfahrens
7. Vermittlung von Kenntnissen über die Straßenverkehrsordnung.

Es wird deutlich, daß Kompetenztraining sowohl wahrnehmungsorientiert als auch fertigkeits- und fähigkeitsorientiert ablaufen kann.

Entwicklung der kindlichen Radfahrkompetenz

Wichtig jedoch ist die aktuell-konkrete Inanspruchnahme und Ausschöpfung spezieller Ressourcen bei der Bewältigung komplexer, gesellschaftlich-sozial bedeutsamer und altersadäquater Anforderungen, eben das kompetenzorientierte Üben!



Abb. 22–24: Entwicklung der Radfahrkompetenz: Aufsteigen, Umblicken und Anzeigen der Fahrtrichtung

Beachtung von Emotionen bei der Gleichgewichtsschulung!

Gleichgewichtsüben kann einerseits mit Angstgefühlen verbunden sein, andererseits kann die Spannung zwischen Verlust und Wiedergewinn des Gleichgewichts auch als Genuß empfunden werden (Maraun, 1984). „Gleichgewicht halten, es riskieren, verlieren und wiedergewinnen, damit spielen, es buchstäblich auf’s Spiel setzen, scheint ... mit großem Lustgewinn verbunden zu sein“ (Kuchler, 1987, S. 71). Emotionale Ressourcen beeinflussen maßgeblich die individuelle Bewältigungsqualität von Gleichgewichtsanforderungen. „Bewegungssicherheit vermittelt dem Schüler Vertrauen in seine Person und damit Selbstsicherheit. Wer der Schwerkraft trotzen kann, fühlt sich „stark“. Gleichgewichtssicherheit bedeutet emotionale Sicherheit“ (Durlach, 1997, S. 147).

Konsequenzen

Folgende *Konsequenzen* ergeben sich für das methodische Vorgehen:

- Das Gleichgewichtsüben muß „angstabbauend“ und „lustaufbauend“ gestaltet werden.
- Übertriebene Angstgefühle (seltsame Gefühle im Bauch, weiche Knie bis hin zum Schwindel) sind durch eine entsprechende Übungsauswahl, durch eine schrittweise Erhöhung der Anforderungsschwierigkeit, durch den allmählichen Aufbau der Erfahrung mit dem Ungleichgewicht sowie durch entsprechende Sicherheits- und Hilfestellungen abzubauen.

Beim „koordinativen Üben“ wird eine Belastungserhöhung durch eine Steigerung der koordinativen Anforderungen erreicht.

Belastungsgestaltung im Gleichgewichtsüben

Steigerung der Intensität bedeutet:

- Zunahme der koordinativen Schwierigkeit der Übungen durch Variation
- Zunehmende Anzahl von Übungswiederholungen in der Zeiteinheit, d. h. Üben unter Zeitdruck
- Verkürzung der Pausen zwischen den Übungen oder Serien
- Verbindung mit der Vervollkommnung konditioneller Fähigkeiten
- Koordinativ anspruchsvolle Übungen nach (konditioneller) Belastung.

Steigerung des Umfangs und der Belastungsdauer bedeutet:

- Steigerung der Übungswiederholungen in einer Serie
- Erhöhung der Anzahl der Serien
- Dabei Erhöhung der Anzahl *und* Wechsel oder Variation der Übungen
- Erhöhung der Anzahl verschiedener Übungen bei gleichbleibender Wiederholungszahl.

Als **Grundregeln** der Belastungsgestaltung im „koordinativen Üben“ **Grundregeln** gelten:

- 1. Wenige Wiederholungen vieler, verschiedener Übungen**, die aber im Prinzip gleichartige Anforderungen (eben Gleichgewichtsanforderungen) stellen (= Programmvariation).
- 2. Häufige Wiederholungen einer oder weniger Übungen bei ständiger Variation** der Bewegungsausführung und der Übungsbedingungen (= Parameter- und Bedingungsvariation).

Schwierigkeitserhöhung gelingt beim Balanciergeleichgewicht nach Durlach (1997, S. 147) durch folgende Maßnahmen:

- Von viel Kontaktfläche zu immer weniger Kontakt
- Vom großflächigen zum kleinflächigen Untergrund
- Vom horizontalen zum stetig schräger werdenden Untergrund
- Vom festen zum beweglichen Untergrund
- Vom bodennahen zum bodenfernen Untergrund
- Vom immobilen zum mobilen Untergrund.

Grundübungen

An einigen wenigen Grundübungen soll im folgenden das Vorgehen exemplarisch verdeutlicht werden. In den nächsten Kapiteln werden dann weitere, jedoch altersadäquate Übungen bzw. Anforderungssituationen dargestellt und beschrieben.

Grundübung 1**Stehen/Balancieren auf einem Bein****Stehen/Balancieren auf einem Bein****Zielstellung:**

Erfühlen der Wirkungszusammenhänge von Wahrnehmung (des Ungleichgewichts- und Gleichgewichtszustandes) und Bewegung (Ausgleichsbewegungen zum Erhalt und zur Wiederherstellung des Gleichgewichts), der Verschmelzung der unterschiedlichen Sinnesgegebenheiten, der multimodalen Interaktion, des funktionellen Zusammenspiels von Wahrnehmung und Motorik; Entwicklung der Standstabilität.

Variationsformen:

1. Stehen auf einem Bein mit offenen Augen und herabhängenden Armen
2. Stehen auf einem Bein mit offenen Augen und vor dem Körper verschränkten Armen
3. Stehen auf einem Bein mit offenen Augen und mit den Händen fixiertem „Spielbein“ (Abb. 25 und 28)
4. Stehen auf einem Bein mit Kopf im Nacken (Abb. 26)
5. Stehen auf einem Bein mit Vor- und Rückschwingen des „Spielbeins“ oder/und Armkreisen (Abb. 29)
6. Stehen auf einem Bein mit Übergabe/Werfen eines Balles von der linken in die rechte Hand und zurück
7. Stehen auf einem Bein mit Hochwerfen und Fangen eines Balls (Abb. 27)
8. Stehen auf einem Bein im sogenannten Ballen- bzw. Hochzehenstand (Verkleinerung der Stützfläche) verbunden mit einer Kniebeuge im Ballenstand
9. Stehen auf einem Bein mit geschlossenen Augen und herabhängenden Armen
10. Stehen auf einem Bein nach 2 Drehungen um die Längsachse
11. Stehen auf einem Bein mit leichten „Schupsern“ durch einen Partner von hinten
12. Stehen auf einem Bein auf der Weichbodenmatte und Störung durch einen hüpfenden Partner
13. Stehen auf einem Bein auf einem Medizinball
14. Stehen auf einem Bein auf der Turnbank oder Schwebekante (auf erhöhter Stützfläche)

15. Stehen auf einem Bein auf einer Wippe, auf einem Kreisel u. a. (auf beweglicher Stützfläche) (Abb. 30, 31)
16. „Hahnenkampf“ (Hüpfen und Kämpfen auf einem Bein, den Partner aus dem Gleichgewicht bringen und dabei selbst das Gleichgewicht halten)
17. „Tausendfüßler“
18. „Kampf um das Gleichgewicht“.



Abb. 25: Einbeinstand mit Fixieren des Spielbeins vorn

Abb. 26: Einbeinstand mit Kopf im Nacken

Abb. 27: Einbeinstand mit Werfen und Fangen eines Balles

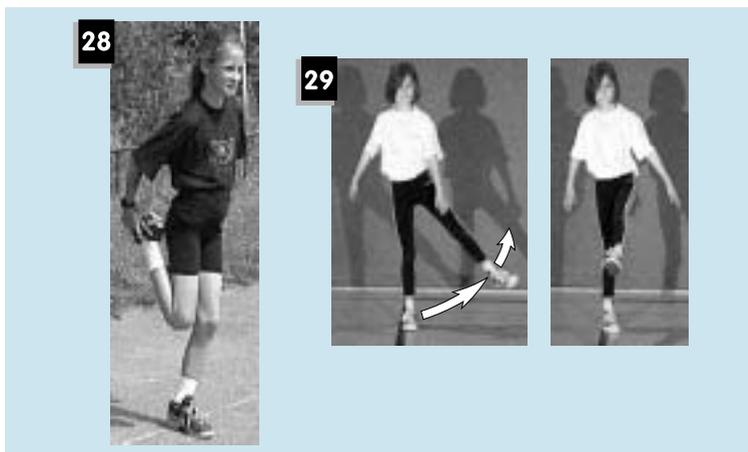


Abb. 28: Einbeinstand mit Fixieren des Spielbeins hinten

Abb. 29: Einbeinstand mit Vor-, Seit- und Rückschwingen des Spielbeins

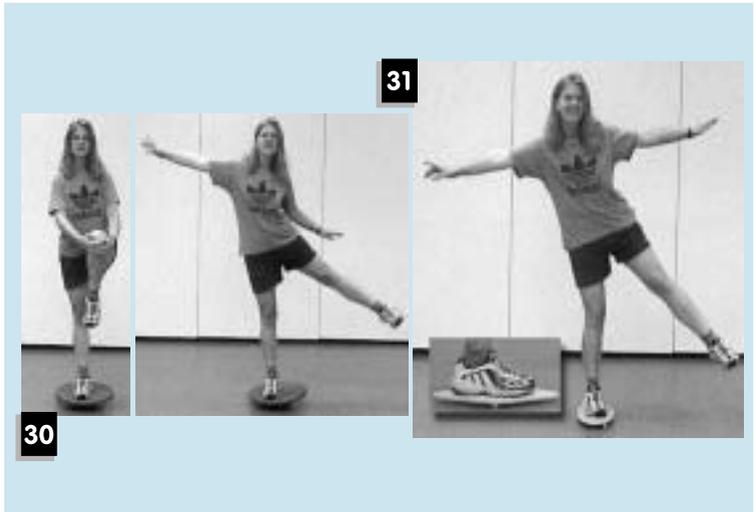


Abb. 30: Einbeinstand auf dem Sportkreisel

Abb. 31: Einbeinstand auf dem Kippbrett

Übungshinweise:

- Versuche, jeweils etwa 10 Sekunden zu stehen!
- Wechsle nach jeder Übung das Standbein!
- Fühle, wie Du Dein Ungleichgewicht mit den verschiedenen Sinnen und ihrem Zusammenwirken wahrnimmst!
- Erfühle den Mechanismus des „Aus-dem-Gleichgewicht-Gerätens“!
- Empfinde das Ungleichgewicht nicht als Störung, sondern als Gelegenheit zur Wiederherstellung des Gleichgewichts und zum Erfühlen der eigenen Körperreaktionen und -aktionen!
- Erfühle den Mechanismus des „Gleichgewicht-wieder-Herstellens“!
- Spüre die Spannung zwischen Verlust und Wiedergewinn des Gleichgewichts als Befriedigung und Lust!
- Versuche, bei den verschiedenen Anforderungen Deine eigene Lösungsstrategie herauszufinden!
- Entwickle weitere Variationsformen und Balancesituationen im Stehen auf einem Bein!
- Bedenke, erwärmte und vorgedehnte Muskeln (z. B. durch vorangegangenes Seilspringen) begünstigen die Standregulation (Neumann, 1996)!

Balancieren auf schmaler Stützfläche**Grundübung 2****Zielstellung:**

Erkennen und Erfühlen des Ungleichgewichts und des Gleichgewichts beim Balancieren auf schmaler Stützfläche; Entwicklung von individuellen Problemlösungsstrategien; Überwinden der Angst und Gewinnung von Lust und Freude am Bewältigen der komplexen und komplizierten Gleichgewichtsansforderungen.

Balancieren auf schmaler Stützfläche

Variationsformen: (vgl. auch Marte, 1994; Albrecht, 1997; Durlach, 1997; Balster, 1986; Illi, 1993; Grabowiecki, 1984 u. a.)

1. Gehen auf Linien auf dem Boden
2. Gehen auf einem am Boden liegenden Tau, Stab oder Seil (Abb. 37)
3. Gehen und Laufen auf der Turnbank vorwärts, seitwärts, rückwärts
4. Gehen auf der Turnbank mit Zusatzaufgaben (verschiedene Armhaltungen oder -bewegungen, Kniebeugen, ganze Drehungen, Ball über dem Kopf tragen, Ball Fangen und Werfen, Übersteigen eines Schaumstoffwürfels oder eines kleinen Medizinballes, Ballprellen neben und auf der Bank, Ball über die Bank Rollen und Nachlaufen, aneinander Vorbeigehen = „Umleitung“) (Abb. 34, 35)
5. Vierfüßlergang, Krebsgang, Entengang vor- und rückwärts (Abb. 32, 33)
6. Beidbeiniges und einbeiniges Hüpfen auf der Turnbank am Ort, vorwärts und rückwärts
7. Übungen 3 bis 6 auf der umgedrehten Bank (Schwebekante)
8. Übungen 3 bis 6 auf einem Schwebebalken (Abb. 32–39)
9. Gehen und Übungen auf der schrägen Bank aufwärts und abwärts
10. Gehen und Übungen auf der „beweglichen Bank“ (Langbank verkehrt auf Stäben oder auch auf Medizinbällen, Weichboden-Matten-Kastenoberteil-Kombinationen; auch „Balancieren auf dem Surfbrett“ – Kastenoberteil auf 4 Medizinbällen – vgl. Fritzsche & Bartel, 1994) (Abb. 36)
11. „Fliegender Teppich“ (Marte, 1994, S. 15)
12. Gehen und Übungen auf der „Wippe“ (Langbank in der Mitte auf Kastenteilen oder einer Bank)
13. Gehen und Übungen auf der „schaukelnden Grundfläche“ (Langbank an Ringen oder verknoteten Tauen)
14. Gehen und Übungen auf Barrenholmen
15. Gehen auf schwankenden Tauen, Schlappseilen, „Keulenlauf“ (Abb. 38, 39)
16. Seiltanzen mit Balancierstange, Regenschirm o. ä.

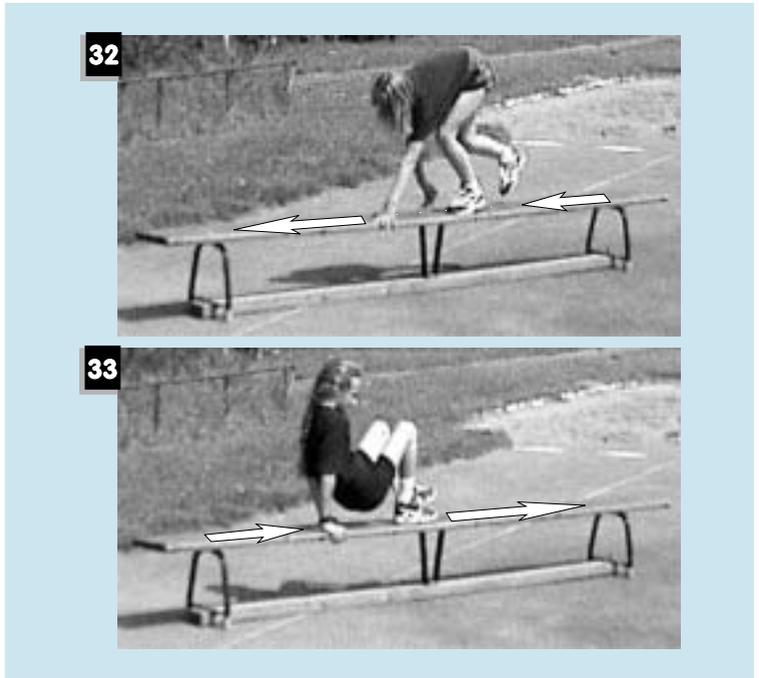


Abb. 32, 33: Vierfüßler- und Krebsgang auf der Langbank

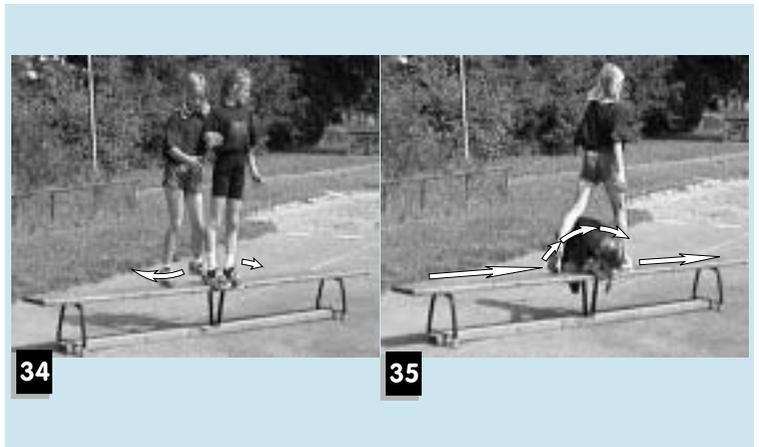


Abb. 34, 35: „Umleitung“

36



37



Abb. 36: Balancieren auf dem „Surfbrett“

Abb. 37: Balancieren auf dem am Boden liegenden Gymnastikstab

38



39



Abb. 38: „Keulenlaufen“ (auf zwei Keulen laufen und die dritte jeweils nach vorn holen)

Abb. 39: Auf den Keulen laufen – wie auf Langlaufskiern

Übungshinweise:

- Fühle, wie Du Dein Ungleichgewicht mit den verschiedenen Sinnen und ihrem Zusammenwirken beim Balancieren wahrnimmst!
- Erfühle den Mechanismus des „Aus-dem-Gleichgewicht-Geratsens“!

- Empfinde das Ungleichgewicht nicht als Störung, sondern als Gelegenheit zur Wiederherstellung des Gleichgewichts und zum Erfühlen der eigenen Körperreaktionen und -aktionen!
- Erfühle den Mechanismus des „Gleichgewicht-wieder-Herstellens“!
- Spüre die Spannung zwischen Verlust und Wiedergewinn des Gleichgewichts als Befriedigung und Lust!
- Versuche, bei den verschiedenen Balancieranforderungen Deine eigene Lösungsstrategie herauszufinden!
- Entwickle weitere Variationsformen und Balancesituationen auf schmaler Stützfläche!
- Oberkörper ruhig halten, Bauch anspannen, Knie nicht ganz durchstrecken! (Grabowiecki, 1984)
- Schau zuerst auf einen festen Punkt am Boden und später auf einen festen Punkt in der Frontalebene! (Fritzsche & Bartel, 1994)
- Kopf ruhig halten und Füße fest auf den Boden stellen! (Balster, 1998)
- Wechselnde „wandlungsfähige“ Situationen entwerfen, in denen der Übende über die Auseinandersetzung mit dem Bewegungsproblem zu möglichen Handlungsperspektiven findet! (Tholey, 1984)

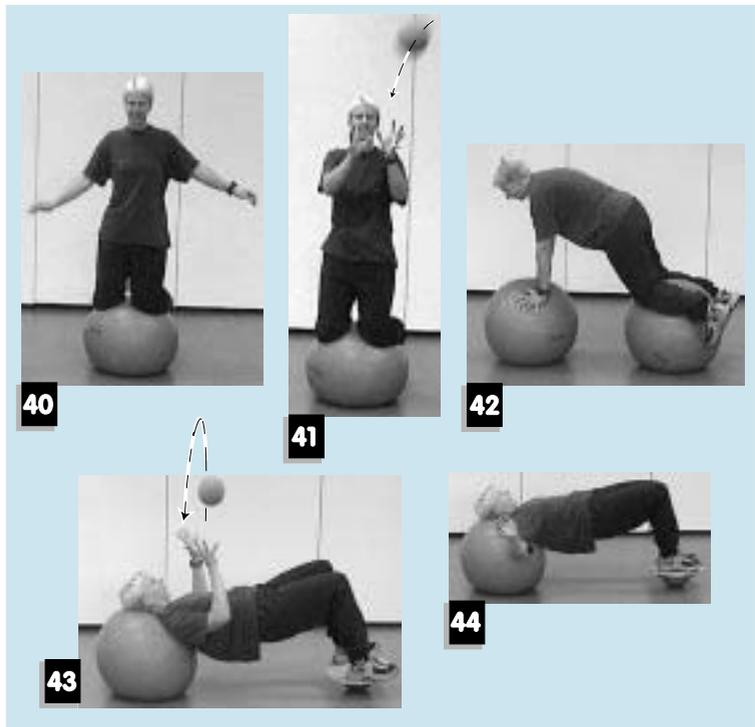


Abb. 40–44 : Gleichgewichtsübungen mit dem Pezzi ball

Drehungen auf der Turnbank

Grundübung 3

Zielstellung:

Erkennen und Erfühlen des Ungleichgewichts und des Gleichgewichts bei Drehungen (um die Körperlängsachse); Herabsetzung der Empfindlichkeit gegenüber Drehreizen und Verbesserung der Resistenz gegen Schwindelzustände; Entwicklung von individuellen Problemlösungsstrategien; Überwindung der Angst und Gewinnung von Lust und Freude an der Überwindung und Beherrschung der kurzzeitigen Orientierungslosigkeit.

Drehungen auf der Turnbank

Variationsformen:

1. Drehungen um die Längsachse auf dem Boden: Ein Kind dreht das andere mehrmals
2. Drehungen um die Längsachse auf dem Boden: Beide Kinder drehen sich gemeinsam wie beim „Paarlauf“ (Balster, 1998, S. 26)
3. Karussell: Zwei Kinder fassen sich an den Händen und drehen sich im Kreis (links und rechts herum) (Abb. 7–10)
4. Einbeinige Drehungen auf dem Ballenstand (Wer schafft mehr als 1/1-Drehung?)
5. Mehrere Drehsprünge links und rechts herum hintereinander (Abb. 48)
6. „Rollen-Drehsprung-Test“ nach Hirtz (nacheinander Rolle vorwärts, Drehsprung, Rolle rückwärts, Drehsprung, Zielwerfen in verschiedene Reifen – gewertet werden die Zeit und die Zielgenauigkeit)
7. Strecksprünge mit Drehungen um die Körperlängsachse (Wer schafft 1/1-Drehung und mehr?) (Abb. 45–47)
8. Verbindung von Drehungen um die Längs- und Querachse (Drehsprünge und Rollen vor- und rückwärts am Boden)
9. Werfen eines Schleuderballs oder eines anderen Gerätes nach vorgegangenen zwei oder drei Drehungen (Vorsicht!)
10. Drehungen um die Längsachse auf dem Boden am Ort auf Tempo (Wieviel Drehungen in 10 oder 20 Sekunden?)
11. Zwei, drei oder fünf Drehungen auf der Turnbank ohne Absteigen und ohne Zeitdruck
12. Drehungen auf der Turnbank unter Zeitdruck (drei oder vier Drehungen in wieviel Sekunden oder wieviel Drehungen in 10 oder 20 Sekunden) – vgl. Test nach Jung (1985) im Kapitel 10! (Abb.49)
13. Variation 6 auf der umgekippten Turnbank (Schwebekante)
14. Variationen 5 und 6 auf dem Schwebebalken
15. „Positionsruhe“ (Stand, Ballenstand, Fangen eines Balles im Stand u. a.) nach Rotationen, nach mehrfachen schnellen Dreh- und

Rollbewegungen (nach 3 Rollen vorwärts oder nach 2 Rollen vorwärts und 2 Rollen rückwärts oder nach „Karussell“ u. a.).

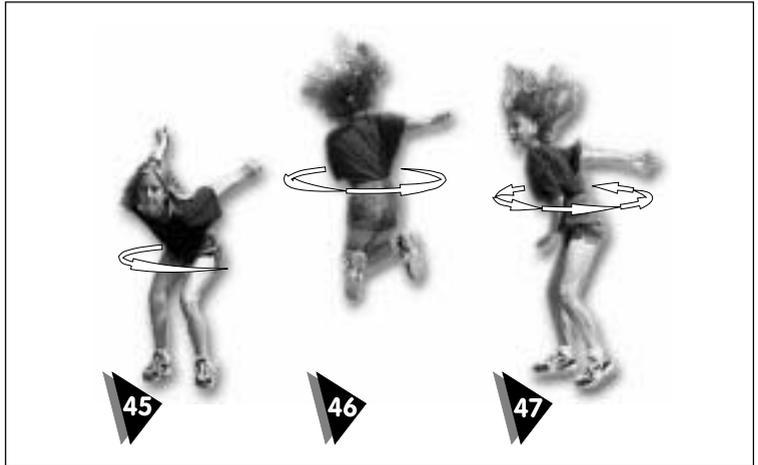


Abb. 45–47: Strecksprünge mit Drehung: Wer schafft mehr als eine ganze Drehung?

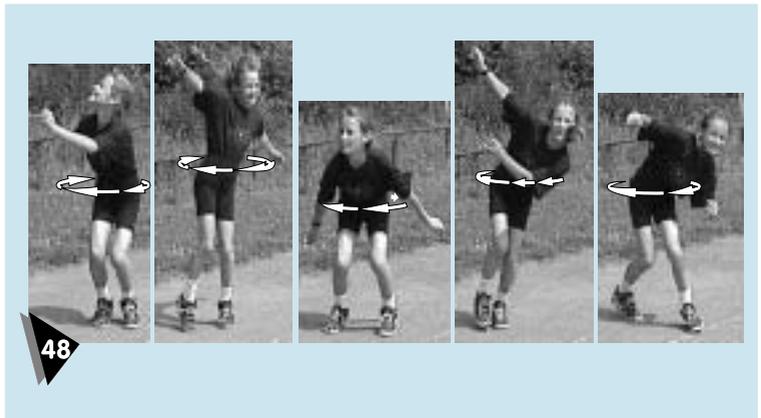


Abb. 48: Mehrere Drehsprünge hintereinander links und rechts herum