

Übungen

Koordination & Gleichgewicht

Balancierkünstlerinnen und Balancierkünstler

Wie bei allen Gleichgewichtsübungen solltet ihr eure Schuhe ausziehen. Damit spüren eure Füße den Boden viel besser und ihr steht stabiler.

Nun sucht euch eine Partnerin bzw. einen Partner, die/der etwa gleich groß ist wie ihr.

- Stellt euch Schulter an Schulter so nebeneinander, dass eine Person nach vorne und eine nach hinten sieht,
- hakt eure Arme ein (wie beim Tanzen),
- nun hebt das äußere Bein an und versucht gemeinsam auf einem Bein einen oder mehrere Kreise zu hüpfen (natürlich auch einmal in die andere Richtung),
- dabei dürft ihr nicht das Gleichgewicht verlieren.



War das zu leicht? Dann hakt die Arme nicht mehr ein, sondern winkelt eure Arme nach oben ab, so dass ihr die Handflächen in die eurer Partnerin bzw. eures Partners legen könnt. Die Oberarme sollten ungefähr parallel zum Boden zeigen, die Hände zeigen dabei senkrecht nach oben! So wird es schon deutlich schwerer.



Variante:

Ihr könnt auch „gegeneinander spielen“ und in einem kleinen Wettkampf versuchen eine richtige Balancierkönigin oder einen Balancierkönig zu finden:

- Stellt euch einander mit dem Gesicht gegenüber auf (ca. einen halben Meter Abstand halten),
- winkelt den rechten Arm nach oben ab, so dass ihr die Handfläche in die eurer Partnerin bzw. eures Partners legen könnt. Die Hände zeigen wieder nach oben,
- zusätzlich hebt ihr nun das linke Knie soweit hoch, dass sich die Innenseiten eurer Knie berühren,
- jetzt geht es los: Jede und jeder von euch baut langsam Druck gegen den Arm und/oder das Knie seines Gegenübers auf. Ihr könnt den Druck verstärken oder nachlassen. Wichtig ist, dass ihr dabei nicht das Gleichgewicht verliert!



Tipp: Ganz besonders interessant wird die letzte Übungsversion, wenn die Kinder die Augen schließen. Sie lernen dabei sehr sensibel die Impulse der Partnerin bzw. des Partners zu erspüren und entsprechend darauf zu reagieren. Dabei geht es nicht mehr darum, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen, sondern um spielerischen Druckaufbau und gezieltes Nachgeben. Das Team, das am längsten steht, hat gewonnen!

Flamingo

Als erstes solltet ihr eure Schuhe ausziehen, denn dann steht ihr besser.
Stellt euch vor, ihr seid Flamingos und steht im Wasser:

- Stellt euch aufrecht und stabil hin. Hebt nun langsam ein Bein an und stützt es an der Innenseite eures anderen Beins ab. Um euer Gleichgewicht besser halten zu können, breitet ihr eure Flügel (Arme) zur Seite aus,
- wenn ihr ganz sicher steht, dürft ihr eure Flügel seitlich noch weiter anheben und die Handflächen über eurem Kopf zusammenlegen,
- ganz wenige Flamingos können in dieser Position sogar schlafen und dabei die Augen schließen. Probiert es einfach aus!



Tipp: Diese Übung eignet sich auch sehr gut als Hausaufgabe und ist für viele Variationen geeignet: Stehen auf einem Kissen, die „Flügel“ bewegen, den Kopf und Körper zu den anderen Flamingos drehen, unter die Ferse/Zehenspitzen kann man auch sehr gut ein Buch legen usw.



Fingerspitzentanz

Als erstes dürft ihr euch eine schöne Musik aussuchen. Wenn ihr die Übung das erste Mal macht, wählt am besten eine langsame Musik.

- Sucht eine Partnerin bzw. einen Partner. Stellt euch einander gegenüber auf,
- nun legt eure Fingerspitzen vorsichtig aneinander und schließt eure Augen. Bewegt eure Hände gemeinsam zur Musik. Es ist gar nicht so einfach, dabei in Verbindung zu bleiben.



Packe deine 7 Sachen ein

Sucht euch aus euren Schulsachen ein paar „unverwüstliche Transportmaterialien“, zum Beispiel einen Stift, einen Radiergummi, ein Buch oder auch eine Federschachtel.

- Legt euer Transportgut irgendwo auf euch ab (zum Beispiel auf dem Hand- oder Fußrücken) und geht nun langsam durch das Zimmer, ohne dass etwas herunterfällt,
- beginnt mit wenigen Dingen, zunächst mit zwei Transportgegenständen. Wenn das gut funktioniert, könnt ihr es auch mit drei oder mehreren Gegenständen versuchen.



Wo könnt ihr überall Gegenstände platzieren?

Wie viele Gegenstände könnt ihr transportieren?

Könnt ihr euch auch auf allen Vieren oder hüpfend vorwärts bewegen?

Könnt ihr euch auch Gegenstände übergeben?

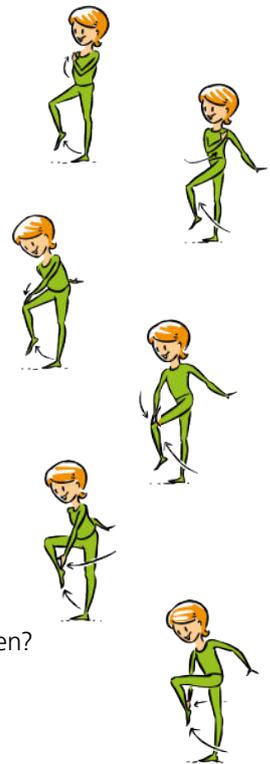
Wie kann noch etwas transportiert werden? Wer kann noch etwas transportieren? (Pferd – Frauen in Afrika – Zug – See – Zirkustiere usw.)



Schuhplattler

Geht langsam auf der Stelle und lasst eure Arme pendeln. Dabei könnt ihr beobachten, wie sich eure Knie abwechselnd leicht nach vorne und oben bewegen. Nun geht ganz langsam, wie in Zeitlupe, und bewegt euch wie folgt:

- Rechtes Knie hebt sich,
- linkes Knie hebt sich,
- rechtes Knie hebt sich, linke Hand berührt rechte Schulter,
- linkes Knie hebt sich, rechte Hand berührt linke Schulter,
- rechtes Knie hebt sich, linke Hand berührt rechtes Knie,
- linkes Knie hebt sich, rechte Hand berührt linkes Knie,
- rechtes Knie hebt sich, linke Hand berührt rechten Innenknöchel,
- linkes Knie hebt sich, rechte Hand berührt linken Innenknöchel,
- nun das Ganze rückwärts bis ihr wieder normal auf der Stelle geht.



Könnt ihr euch zur Bewegung einen Rhythmus vorsagen oder eine kleine Melodie summen?

Schafft ihr es, die Bewegungen langsam, fließend und ohne Pause auszuführen?

Mit welchen Bewegungen lässt sich der „Schuhplattler“ noch ergänzen?

Erfindet eine Übungsreihe, die auch mit Hüpfen funktioniert.

Fahrradtour

Stellt euch vor, euer Stuhl ist ein richtiges Fahrrad. Gemeinsam mit eurer Klasse macht ihr eine Fahrradtour.

- Rutscht auf eurem Stuhl nach vorne und lehnt euch langsam soweit zurück, bis ihr im Gleichgewicht seid und eure Beine in die Luft heben könnt. Nun tretet kräftig in die Pedale, damit ihr in Fahrt kommt,
- natürlich könnt ihr euch auch richtig in die Kurven legen oder bremsen und beschleunigen,
- zunächst fährt eure Lehrperson voraus – aber sicher dürft auch ihr einmal den Weg vorgeben,
- wenn ihr möchtet, könnt ihr auch die Hände dazu bewegen.



Tipp: Für die Rumpfkraftigung und das Gleichgewicht ist es sehr anspruchsvoll, wenn die Kinder die Hände zum Üben vom Stuhl nehmen. Man kann zum Beispiel „freihändig“ fahren, in die Hände klatschen oder anderen zuwinken.

Luftmalerei

Stellt euch vor, ihr seid große Maler. In beiden Händen haltet ihr zwei dicke Pinsel. Die Farben dürft ihr euch aussuchen.

- Stellt euch einen großen Kreis vor. Nun malt mit beiden Pinseln gleichzeitig diesen großen Kreis vor euch in die Luft,
- stellt euch als nächstes eine große „8“ vor: Malt sie erst mit dem einen Pinsel, dann mit dem anderen Pinsel nach,
- nun ist die „8“ umgefallen und liegt - versucht sie zu malen,
- schafft ihr es auch, die liegende „8“ mit beiden Händen gleichzeitig nachzumalen? Der linke Pinsel beginnt links herum, der rechte Pinsel beginnt rechts herum und beide Pinsel treffen sich in der Mitte. Wenn eure Pinsel verschiedene Farben haben, habt ihr sogar eine zweifarbige „8“ gemalt.



Schütteltier

Ihr steht bequem hinter eurem Stuhl, so dass ihr ein bisschen Platz um euch herum habt. Nun stellt euch vor, dass ein kleines, lustiges Tier auf euch zutrippelt, das Schütteltier. Es ist ganz klein und alles, was es berührt, fängt sich zu schütteln an.

- Zuerst hüpfet es auf euren Fuß. Dieser fängt nun ganz locker zu schütteln an,
- dann krabbelt das Schütteltier euer Bein hoch zum Knie und weiter zur Hüfte,
- von dort krabbelt es quer über euren Bauch, dann über die Brust,
- schließlich kommt es an der rechten Schulter an. Von dort rutscht es über den Ellenbogen zum Handgelenk,
- jetzt springt das Schütteltier in die Luft und landet in eurer linken Handfläche,
- von dort krabbelt es den Arm hoch und setzt sich ganz vorsichtig auf euren Kopf,
- nach dem Genießen der Aussicht von dort oben, rutscht es eurer Wirbelsäule entlang hinunter und hält sich an eurem Gesäß fest,
- dann krabbelt es langsam euer linkes Bein hinunter, bis es wieder auf eurem Fuß sitzt,
- nun sucht ihr euch ein Kind aus, dem alle Schülerinnen und Schüler ihre Schütteltiere vorsichtig zuwerfen dürfen und auf dem alle Schütteltiere landen, bevor sie aus dem Klassenzimmer laufen.

