



## WS 105-03 | Gleichgewicht, Balance & Co.

Referentin: Sigrid Wiedenhofer

Donnerstag, 06.02.2025 | 15.00 - 16.30 Uhr

Das Gleichgewicht halten zu können ist doch ganz easy! Meint man...

Kindern fällt es noch recht leicht, auf 1 Bein zu stehen, zu hüpfen, sich zu drehen oder im Ballenstand zu stehen. Mit zunehmendem Alter gelingt dies schon nicht mehr so gut, viele Erwachsene tun sich zunehmend schwer damit.

Ab dem 2. Lebensjahr können Kinder meist kurzzeitig die Balance halten. Durch Gleichgewichtsfähigkeit oder -sinn und die Orientierungsfähigkeit als motorische Grundfähigkeiten aus dem Bereich der koordinativen Fähigkeiten ist das möglich.

- Gleichgewichtsfähigkeit: Wir können unseren Körper im Gleichgewicht halten.
- Orientierungsfähigkeit: Wir können unseren Körper an räumliche Gegebenheiten anpassen.

Kombiniert werden diese koordinativen Fähigkeiten im Sportalltag mit den konditionellen Fähigkeiten, insbesondere den Ausprägungen der Kraft und anteilig der Ausdauer.

### Einbeinstand

- Das Kind steht auf 1 Bein, das andere Bein ist angewinkelt („Flamingostand“). Die Arme hält es seitlich, um die Balance besser zu halten bzw. Wackler auszugleichen. Es ist aufgerichtet, die Augen fixieren einen Punkt in der Ferne (Basisübung, als schwere Variante mit geschlossenen Augen probieren).
- Standwaage
  - Vorübung: Kniewaage
  - Standwaage, als Vorübung an der Sprossenwand (Finden der richtigen Position)
  - als Partnerübung
  - seitliche Standwaage
- Einbeinstand im Ballenstand
- Pendeln eines Beines: vor und zurück, seitlich und diagonal vor dem Körper

*Welche Fähigkeiten werden angesprochen?*

- Die Gleichgewichtsfähigkeit, denn das Kind versucht, seinen gesamten Körper im Gleichgewicht zu halten.
- Die Ausdauerfähigkeit, denn das Kind versucht, möglichst lange in der Position zu verharren.
- Die Kraft(ausdauer), denn um den Rumpf aufrecht zu halten werden die Muskeln angespannt.
- Die Orientierungsfähigkeit kommt bei der Übung nicht zum Tragen, es sei denn, das Kind schließt zusätzlich die Augen und versucht, sich „blind“ zu orientieren.





### Balancieren

auf einem Seil, später auf der Langbank, dem Schwebebalken, der Slackline etc.

- Das Kind setzt 1 Fuß vor der anderen, die Arme sind in Seithalte, der Blick ist nach vorne gerichtet, der Oberkörper aufrecht.
- Das Kind merkt, wie es ins Wackeln gerät, sobald es den Blick verändert, die Arme schlaff werden oder es abgelenkt wird.

### Variante Langbank, Schwebebalken

- Hier ist zwar die Fläche, auf die das Kind den Fuß aufsetzt, im Vergleich zum dünnen Seil größer, dafür kommt die Komponente der Höhe hinzu.
- Das Kind kann die Herausforderung steigern, in dem es sich im Ballenstand vorwärtsbewegt.
- Rückwärtsgang: ganzer Fuß wird aufgesetzt, auch im Ballenstand probieren

Bei der **Slackline** werden die Ansprüche an das balancierende Kind noch einmal höher, denn zur Komponente Höhe kommt das schmale Band hinzu, das zudem wackelt.

Auch die Natur bietet viele Möglichkeiten zum Balancieren: auf einem Baumstamm, über die Steine in einem Bach oder auf kleinen Mauern.

Kinder kann man gut an die veränderten Komponenten heranzuführen. Sobald sie die Basisaufgabe sicher meistern, können sie eine schwierigere Variante ausprobieren. Wichtig dabei ist, dass sie keine Angst dabei haben.

### Weitere Übungsvarianten für das Gleichgewicht:

Nicht nur im Stehen oder Gehen kann das Gleichgewicht trainiert werden, sondern auch im Sitzen oder mit anderen Kindern zusammen.

### Gymnastikball

Das Kind sitzt auf einem Gymnastikball, die Füße sollten den Boden berühren.

- Die Beine werden abwechselnd vom Boden abgehoben und nach vorne gestreckt.
- Beide Beine bleiben in Vorhalte und das Kind versucht, möglichst stabil auf dem Ball sitzen zu bleiben. Zur Erleichterung kann die Übung an der Wand ausgeführt werden.
- Das Kind legt sich mit dem Bauch auf den Ball, Arme in Seithalte, und versucht, die Balance auf dem Ball zu halten. Hier ist Körpermittelspannung gefragt!

### Balance-Geräte

- Nicht nur in der Gymnastik sondern auch im Kindersport können Balance-Pads oder Balance-Kreisel eingesetzt werden.
- Viel Spaß haben Kinder mit Balance-Sets, die es von unterschiedlichen Kleingeräte-Herstellern gibt. Meist sind sie modular und verschieden kombinierbar.





### **Spiele, Partner- und Gruppenübungen**

- 2 Kinder (A, B) stehen sich gegenüber, ein 3. Kind (C) steht mit maximaler Körperspannung zwischen den Beiden. A und B schubsen C hin und her und dieses muss versuchen, sich nicht aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen.
- Einbein Jagd: je ein Bein von 2 Kindern ist mit einem Band verbunden, sie müssen dadurch zusammen auf die Jagd nach anderen Kindern gehen.
- Fangenspiel mit Hüpfen auf 1 Bein
- Umschubsen: 2 Kinder versuchen, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen, in dem sie sich gegenseitig schubsen. Steigerung: im Einbeinstand

Sigrid Wiedenhofer, Dipl. Sportökonomin  
Fachgebiet Kinderturnen im BTV

