

## Unterrichtsentwurf

**Datum:** 12. Juni 2001  
**Klasse:** 2a (10 Mädchen/ 15 Jungen)  
**Fach:** Sport (EU)

**Thema der Unterrichtseinheit:** *Balancieren auf Gerätearrangements*

**Thema der Unterrichtsstunde:** Balancieren auf stabilen und labilen Gerätearrangements im Stationsbetrieb

### Stellung der Stunde in der Unterrichtseinheit:

- Gleichgewichtserfahrungen sammeln auf stabilem Untergrund 1 Std.
- **Balancieren auf stabilen und labilen Gerätearrangements im Stationsbetrieb** 1 Std.
- Gestalten und Erproben eines Balancierparcours 1 Std.

## 1. Zur Situation der Lerngruppe und zur Lernausgangslage

Im Rahmen des eigenverantwortlichen Unterrichts erteile ich seit Februar 2001 in der Klasse 2a das Fach Sport. Der Sportunterricht umfasst 2 Einzelstunden pro Woche, wobei 1 Stunde davon im Gymnastikraum stattfindet und mir somit nur etwa 1/3 der Hallengröße zur Verfügung steht. Diese Tatsache muss besonders beim Planen einer Unterrichtseinheit Berücksichtigung finden, da im Gymnastikraum abgesehen vom Platzmangel auch nur in sehr eingeschränktem Umfang Geräte zur Verfügung stehen.

Die Klasse 2a setzt sich aus 10 Mädchen und 15 Jungen im Alter von acht und neun Jahren zusammen. Es handelt sich um eine sehr heterogene Lerngruppe. Hinsichtlich des Befolgens von Regeln (wie z.B. Versammeln im Kreis zu Gesprächen, Mitschüler ausreden lassen, zuhören können) bestehen erhebliche Unterschiede. Während die meisten Mädchen und Jungen keine Probleme haben Regeln einzuhalten und auf Aufforderungen zu reagieren, benötigen einige Jungen mehrmalige Aufforderungen und Ermahnungen. Dies verärgert insbesondere die interessierten und motivierten Kinder. Vor allem T.-L., der zu Beginn des 2. Halbjahres aus der Parallelklasse in die 2a wechselte, ist verhaltensauffällig und auch nach Einzelgesprächen und Ermahnungen nicht oder nur wenig einsichtig. J.-L., V. und L. fallen besonders durch ihre eingeschränkte Konzentrationsfähigkeit und ihre mangelnde Bereitschaft auf, Mitschülern im Sitzkreis zuzuhören.

Ebenso heterogen wie im Arbeits- und Sozialverhalten zeigt sich die Klasse im motorischen Bereich, was vor allem bei Gruppenbildungen für Mannschaftsspiele von mir berücksichtigt werden muss. Bei N., K. und S. sind besonders im koordinativen Bereich Mängel zu beobachten. K. zeigt sich im Sportunterricht als eine sehr ängstliche Schülerin, die sich sehr unsicher und langsam bewegt. Sie verliert schnell den Mut oder verweigert die Bewegungsausführung. Hier sind Aufmunterungen und positive Verstärkung notwendig. Insgesamt sind die Kinder jedoch sehr motiviert und freuen sich auf den Sportunterricht und die damit verbundene Bewegungszeit. Sie entsprechen in ihrem Verhalten der diesem Alter zugeschriebenen ausgeprägten Lebendigkeit und zeigen beim Erlernen neuer Bewegungsaufgaben schnelle Fortschritte<sup>1</sup>.

Die Kinder der Klasse 2a haben Erfahrungen im Bereich der Ballspiele, bei Fang- und Laufspielen, sowie im Überwinden von Hindernissen und im zielgerichtetem Werfen. Außerdem haben sie schon des Öfteren mit Gymnastikseilen und -reifen gearbeitet. Vorerfahrungen

---

<sup>1</sup> Meinel K., Schnabel G.: Bewegungslehre, S. 352.

zum Thema Gleichgewichtsschulung machten die Schüler im Unterricht der ersten und zweiten Klasse mit einfachen Balancieraufgaben sowie beim Fahren mit dem Pedalo. Nach Auskunft der Fachlehrerin wurden die Bereiche *Balancieren von Gegenständen* und *Balancieren auf labiler Unterstützungsfläche* noch nicht thematisiert. Ich gehe davon aus, dass die meisten Kinder im außerschulischen Bereich Gleichgewichtserfahrungen beim Fahrrad fahren, Scooter fahren, Inlineskating o.ä. sammeln konnten. Seit drei Monaten befindet sich auf dem Schulhof auch ein „Balancierbaumstamm“, an dem die SchülerInnen ihr Gleichgewicht erproben können.

Die SchülerInnen können einfache Geräteaufbauten mit Hilfe von Stationskarten erstellen. Sie sind mit der Stationsarbeit im Kreisdurchlauf vertraut. Bei dieser Unterrichtsform habe ich sehr viel Wert auf den Aspekt der gegenseitigen Hilfeleistung und Rücksichtnahme sowie auf den richtigen Transport und Umgang mit Geräten gelegt.

## 2. Sachanalyse

Balancieren bedeutet den eigenen Körper und/oder Gegenstände im Gleichgewicht zu halten bzw. das Gleichgewicht wieder herzustellen, nachdem man es verübergehend verloren hat. Das Ausbalancieren des Körpergleichgewichts ist eine motorische und sensorische Leistung des Individuums und gehört zu den Grunderfahrungen menschlicher Bewegung. Die Gleichgewichtsfähigkeit ist eine der koordinativen Fähigkeiten, bei der biomechanisch drei Formen unterschieden werden<sup>2</sup>:

- Das **statische Gleichgewicht** – beschreibt die Fähigkeit, den gesamten Körper in ruhender Position im Gleichgewichtszustand zu halten (z.B. auf einem Bein stehen, Handstand)
- Das **dynamische Gleichgewicht** – zielt auf die Fähigkeit den Körper während oder nach Bewegungshandlungen im Gleichgewicht zu halten (z.B. über eine Turnbank balancieren, Fahrrad fahren)
- **Objektgleichgewicht** bedeutet, einen fremden Körper oder einen Gegenstand im Gleichgewicht zu halten.

An der Herstellung des Gleichgewichtszustandes sind sensorische Analysatoren beteiligt, die zwar in unterschiedlicher Weise den Steuerungsprozess des „im-Gleichgewicht-bleibens“ beeinflussen, aber meist eng zusammenwirken und sich ergänzen<sup>3</sup>:

- Der **statico-dynamische Analysator** (auch Vestibularapparat) informiert über die Richtungs- und Beschleunigungsveränderungen des Kopfes.
- Die **kinästhetischen Analysatoren** befinden sich in den Muskelspindeln, Sehnen, Bändern und Gelenken und informieren über die Raum-, Zeit- und Spannungsverhältnisse des Körpers.
- Der **optische Analysator** leistet einen wichtigen Beitrag zur Gleichgewichtsregulierung, was besonders bei einer bewussten Ausschaltung des Sehsinns deutlich wird.
- Die sog. „Antennen“ des **taktilen Analysators** sind über die gesamte Körperoberfläche verteilt und geben dem sich Bewegenden Informationen über Form und Oberfläche berührter Gegenstände.
- Der **akustische Analysator** spielt eine untergeordnete Rolle zur Gleichgewichtserhaltung, kann aber durchaus eine positive Unterstützung bedeuten.

Neben der Betrachtung der biomechanischen und physiologischen Sachverhalte darf der Gefühlsbereich bei der Gleichgewichtsproblematik nicht außer Acht gelassen werden. Psychologische Sachverhalte wie Angstgefühle, Vertrauen in das eigene Können, Geduld und Konzentration spielen bei der Bewältigung bestimmter Anforderungen eine große Rolle.

---

<sup>2</sup> Müller, B.: Das unendliche Spiel mit dem Gleichgewicht, S. 15.

<sup>3</sup> Tholey, P.: Zur Gleichgewichtsproblematik im Sport, S. 14 ff.

### 3. Didaktische Entscheidungen

Kinder erschließen sich durch Bewegung ihre Umwelt. Jedoch erschwert die heutige Umwelt das Sammeln von entwicklungswichtigen Bewegungserfahrungen in zunehmendem Maße und viele Kinder werden nicht mehr in der notwendigen Weise angeregt und herausgefordert.

Die *Gleichgewichtsfähigkeit* spielt im Leben des Menschen eine große Rolle. Sie ist eine von fünf wesentlichen koordinativen Fähigkeiten (Reaktions-, Orientierungs-, Gleichgewichts-, Rhythmus- und Differenzierungsfähigkeit), die „nicht angeboren, sondern erlernt sind“<sup>4</sup>. Wie bereits erwähnt, sind die Kinder zwischen dem 6. und 12. Lebensjahr im Hinblick auf die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten besonders lernfähig. Der Grundschule wird hierbei eine besondere Bedeutung beigemessen, denn „je umfangreicher, stabiler und abwechslungsreicher die Bewegungserfahrungen in den ersten Jahren der Schulzeit sind, um so höher ist die Bewegungssicherheit im Erwachsenenalter“<sup>5</sup>.

Das Körpergleichgewicht hat eine außerordentliche Bedeutung bei allen sportlichen Haltungen und Bewegungen, da fast jede Gewichtsverlagerung ein Wiederherstellen des Körpergleichgewichts verlangt. Das Balancieren bietet einerseits viele Möglichkeiten zur Schulung dieser Fähigkeit und andererseits ist es für Kinder eine große Herausforderung. In den niedersächsischen Rahmenrichtlinien wird das Thema „Balancieren“ dem Bereich Bewegungsformen zugeordnet. SchülerInnen sollen den Körper bei Aufgaben von relativ geringem Schwierigkeitsgrad im Gleichgewicht halten, Handgeräte im Gleichgewicht halten und das Gleichgewicht unter erschwerten Bedingungen halten<sup>6</sup>.

Der gewählte Stationsbetrieb ermöglicht den Kindern mehr individuelle Erfahrungen. Durch die unterschiedlich gewählten Balanciersituationen (breit/schmal, stabil/labil, niedrig/hoch) ist eine Differenzierung, wie sie in dieser Klasse erforderlich ist, gewährleistet. Jedes Kind kann seinem Können entsprechend die Art der Bewältigung der Balancierstation wählen. Dies führt zu Erfolgserlebnissen und Motivationssteigerung und somit auch zur Leistungssteigerung.

Ganz bewusst habe ich mich für den Einsatz schräger und labiler Balancierflächen entschieden, denn im Gleichgewicht zu bleiben lernt man dadurch, „dass man sich immer wieder in vielfältigen Situationen aus dem Gleichgewicht bringen lässt“<sup>7</sup>. Den thematischen Schwerpunkt der Stunde habe ich auf die Schulung der Balancierfähigkeit des eigenen Körpers bei verschiedenen Fortbewegungsarten gelegt, auf zusätzliche Schwierigkeitsgrade durch den Einsatz von Handgeräten wurde verzichtet.

Die Stationsarbeit fördert die Ausbildung der Selbst- und Sozialkompetenz, die im Laufe der Schuljahre vermittelt werden sollen und für die Bewältigung des Alltags wichtig sind.

---

<sup>4</sup> Tholey, P.: Zur Gleichgewichtsproblematik im Sport, S. 14.

<sup>5</sup> Kosel, A.: Schulung der Bewegungskoordination, S. 10.

<sup>6</sup> Niedersächsische RRL für die Grundschule, S. 16.

<sup>7</sup> Maraun, H.-K.: Das Gleichgewicht halten – das Gleichgewicht aufs Spiel setzen, S. 19.

## 4. Unterrichtsziele

### Grobziel

Die SchülerInnen sollen ihre Gleichgewichtsfähigkeit schulen, indem sie auf stabilen und labilen Gerätearrangements balancieren.

### Feinziele

Die SchülerInnen sollen

- an **Station 1** ihre Balancierfähigkeit zur Erlangung des statischen bzw. dynamischen Gleichgewichtes auf labilem Untergrund schulen, indem sie die schaukelnde Bank überqueren oder im Stand hin und her schaukeln.
- an den **Stationen 3 und 4** ihre Balancierfähigkeit zur Erreichung des dynamischen Gleichgewichtes verbessern, indem sie auf stabilem Untergrund die erhöhte Bank bzw. die schräggestellte Bank und Reckstangen überqueren.
- an den **Stationen 2 und 5** ihre Balancierfähigkeit zum Erlangen des dynamischen Gleichgewichtes auf labilem Untergrund schulen, indem sie die schwankende schräggestellte Bank bzw. frei schaukelnde Bank überqueren.
- ihre Gleichgewichtsfähigkeit erweitern, indem sie neue Balancierideen zur Veränderung des Schwierigkeitsgrades entwickeln und erproben.
- ihre Selbständigkeit schulen, indem sie anhand von Stationskarten und mit Unterstützung des Lehrers Balancierstationen aufbauen.

## 5. Methodische Entscheidungen

Die Stunde beginnt mit einer freien Bewegungszeit. Dadurch können die unterschiedlichen Umziehzeiten der SchülerInnen ausgeglichen werden und diejenigen Kinder, die schon in der Halle sind, können ihrem Bewegungsdrang nachkommen. Sowohl die freie Bewegungszeit als auch das anschließende Versammeln im Sitzkreis sind feste Rituale. Der Sitzkreis ist für die Kinder und mich die optimale Organisationsform zur Begrüßung, für Gespräche und Anweisungen, da sich alle im Blick haben und sich gleichermaßen angesprochen fühlen. Das bewegungsintensive Spiel „Gefrierschrank“ hat mehrere Funktionen:

- Aufwärmung des Organismus (wirkt sich positiv auf die Reaktionsfähigkeit und die Koordination aus)
- Abbau des ersten Bewegungsdranges, auch im Hinblick auf die wenig bewegungsintensive Balancierschulung.
- Einstimmung auf das Stundenthema (Einnehmen einer einbeinigen Position beim „Abticken“).

Nach dem Spiel werde ich im Sitzkreis den weiteren Verlauf der Stunde erläutern und Anweisungen zum Aufbau der Stationen geben. Im Unterschied zu anderen Stunden im Stationsbetrieb habe ich mich diesmal dafür entschieden, die Gruppeneinteilung schon in der ersten Stunde der Einheit vorzunehmen und diese dann für den Zeitraum der Einheit bestehen zu lassen. Diese Einteilung wurde von den SchülerInnen selbstständig vorgenommen und geschah aus folgenden Gründen:

- Zeitersparnis
- Gruppenmitglieder sind bereits wechselseitig bekannt
- Anhand der Farben, die jeder Gruppe zugeteilt wurden (rote Gr., gelbe Gr., ...), wissen die Kinder sofort, welche Station sie aufbauen sollen, da ich diese ebenfalls farblich gekennzeichnet und an entsprechender Stelle in der Halle untergebracht habe
- Schaffung eines guten „Gruppenklimas“.

Den Aufbauplan können die SchülerInnen aus den Stationskarten an der Hallenwand ersehen, so dass dies auch keiner längeren Erklärung im Sitzkreis bedarf. Erfahrungen aus früheren „Aufbauaktionen“ anhand von Stationskarten haben mir gezeigt, dass die Kinder ohne

Schwierigkeiten erkennen, wo welche Geräte aufgebaut werden sollen; auf Erläuterungen anhand eines Hallenplanes kann ich somit verzichten. Um das selbstständige Handeln der SchülerInnen zu fördern und sie weiterhin in Umgang und Transport von Geräten zu schulen, möchte ich auf den Stationsaufbau durch die SchülerInnen nicht verzichten. Allerdings habe ich Station 2 vorbereitet, da dieser Aufbau von den Kindern nicht bewältigt werden kann. Während dieser Phase werde ich den Gruppen helfen und den sicherheitsgerechten Aufbau kontrollieren. Nach dem Aufbau treffen sich alle wieder im Sitzkreis. Jetzt erst werden wir die Stationen besprechen, auf Besonderheiten hinweisen und Regeln wiederholen.

Die Entscheidung für einen Stationsbetrieb zum Thema *Balancieren* fiel nicht schwer:

- es können immer mehrere Schüler zur gleichen Zeit balancieren (1 Schüler/Station)
- dadurch werden Bewegungswiederholungen möglich, was bei der Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit sehr wichtig ist
- durch das Anbieten verschiedener Balanciersituationen werde ich allen Schülern gerecht (Differenzierung)
- Kinder lernen *Balancieren* auf vielfältige Art kennen
- SchülerInnen können (und sollen) sich gegenseitig helfen, da sie in Gruppen arbeiten.

Die Entscheidung für die Stationsarbeit im Kreisdurchlauf und nicht nach freier Wahl hatte zwei Gründe:

- Staus an „besonders beliebten“ Stationen sollen vermieden werden
- SchülerInnen sollen alle Stationen durchlaufen, um möglichst vielfältige Balancierenerfahrungen zu sammeln.

Die Anzahl von fünf Stationen hat sich schon bei früheren Stationsbetrieben als sehr günstig herausgestellt:

- Die Kinder haben an jeder Station genügend Zeit, ein mehrmaliges Durchlaufen der Station ist möglich
- Die Aufbauzeit steht in sinnvollem Verhältnis zur verbleibenden Übungszeit.

Ich entlasse die SchülerInnen mit einer konkreten Aufgabenstellung<sup>8</sup>, um sie zu einer bewussten Auseinandersetzung mit evtl. auftretenden Problemen anzuregen und um an diese im Abschlussgespräch (Reflexion) anknüpfen zu können. Meine Funktion besteht darin, den Stationsbetrieb zu beobachten, besonders auf die schwächeren SchülerInnen zu achten und helfend und unterstützend zu wirken.

Sollte der Abbau der Stationen nicht zu lange dauern, werde ich mit den Schülern das beliebte Spiel „Feuer, Wasser, Sturm“ spielen.

---

<sup>8</sup> s. Anhang „Aufgabenstellung“

## 6. Geplanter Verlauf der Unterrichtsstunde

Zeit	Unterrichtsgeschehen	Organisations-, Arbeits- und Sozialformen	Medien
9.40 Uhr	Umziehen Freies Bewegen in der Halle	EA, PA frei in der Halle	
9.43 Uhr	<b>Einstieg/Erwärmung</b> L. begrüßt Ss und Gäste und erklärt das folgende Spiel: „Gefrierschrank“	Sitzkreis frontal gemeinsames Spiel	4 Leibchen
9.48 Uhr  9.55 Uhr	<b>Hauptteil</b> L. gibt das Stundenthema bekannt und erläutert den Stationsaufbau. Ss bauen in Gruppen die Stationen auf; L. hilft.  Ss erklären oder demonstrieren ihre Station. L. gibt die Aufgabenstellung bekannt. Ss durchlaufen die einzel- nen Stationen. L gibt Signal zum Wechseln der Stationen.	Sitzkreis, frontal  Gruppenarbeit   Stationsarbeit	5 Nummernkarten 5 Stationskarten 3 Weichbodenmatten 5 Langbänke 5 kleine Matten 1 Niedersprungmatte 2 Schaukelringe 1 Trapezstange 3 Reckstangen 2 große Kästen 2 kleine Kästen 1 Parallelbarren 5 Markierungskegel Tambourin
10.15 Uhr  10.20 Uhr	<b>Abschluss / Reflexion</b> Sammeln im Sitzkreis; Ss äußern sich zu ihren Balanciererfahrungen, evtl. Demonstration.  Gemeinsamer Abbau der Stationen. Spiel: Feuer, Wasser, Sturm	Sitzkreis gelenktes U-Gespräch Einzelarbeit  Gruppenarbeit gemeinsames Spiel	s.o.
10.25 Uhr	<b>Stundenende</b>		
bei Zeit -	Spiel entfällt		

## 7. Anhang

### Literatur

Harre, D.: Trainingslehre, Sportverlag, Berlin 1979.

Haude, K.: Wir erproben unser Gleichgewicht, in: Sportpädagogik, Heft 5, 1984.

Kosel, A.: Schulung der Bewegungskoordination. Verlag Karl Hofmann Schorndorf, Köln 1996.

Maraun, H.-K.: Das Gleichgewicht halten, das Gleichgewicht aufs Spiel setzen, in: Sportpädagogik, Heft 5, 1984.

Meinel, K., Schnabel, G.: Bewegungslehre, Volk und Wissen, Berlin 1977.

Müller, B.: Das unendliche Spiel mit dem Gleichgewicht, Grasleben, 1998.

Tholey, P.: Zur Gleichgewichtsproblematik im Sport, in: Sportpädagogik, Heft 5, 1984.

Der Niedersächsische Kultusminister (Hrsg.): Rahmenrichtlinien für die Grundschule - Sport. Verlag Schroedel 1982.

Niedersächsisches Kultusministerium: Grundsätze und Bestimmungen für den Schulsport, Schroedel Verlag, Hannover 1998.

### **Aufgabenstellung**

- Wie unterscheiden sich die einzelnen Balancierstationen?
- Merkt euch, welche Stationen besonders einfach/ besonders schwierig für euch sind!
- Achtet darauf, was ihr bei „wackligen“ Balanciersituationen macht, um die Bank überqueren zu können!