STUDIENSEMINAR ESSEN

Seminar für das Lehramt
an Gymnasien und Gesamtschulen

Schriftlicher Entwurf für den 4.Unterrichtsbesuch am

Name:
Schule:
Fach: Sport
Lerngruppe: 5b (6w/ 23m)
Zeit: 11.40 – 13.05
Ort:

Hauptseminarleiter:
Fachseminarleiter: (nicht anwesend)
Schulleiterin:
Ausbildungskoordinatorin: (nicht anwesend)
Ausbildungslehrer: (BdU)

Thema der Unterrichtsstunde

Wir finden unser Gleichgewicht – Kooperative Erarbeitung von Kriterien zum Balancieren auf der umgedrehten Turnbank unter besonderer Berücksichtigung der Bedeutung verschiedener Wahrnehmungsfähigkeiten bezüglich der Erhaltung des dynamischen Gleichgewichts auf statischen Untergründen.

Kernanliegen der Stunde

Die SuS erarbeiten allgemeingültige Kriterien für ein sicheres Balancieren, indem sie unterschiedliche vorgegebene Fortbewegungsarten auf der umgedrehten Turnbank erproben, üben und diese auf selbstständig entwickelte Balancearten anwenden.

I. Unterrichtsvorhaben

Thema des Unterrichtsvorhabens

Wir sind mit uns im Gleichgewicht – Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit durch die Erarbeitung, Erprobung und Vertiefung vielfältiger Balanciersituationen mit dem Ziel der selbstständigen Erarbeitung einer Kür auf der umgedrehten Turnbank.

Inhaltsbereich und Pädagogische Perspektiven

Inhaltsbereiche:

Bewegen an Geräten - Turnen (5)

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten erweitern (2)

Leitende Pädagogische Perspektive: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Weitere Pädagogische Perspektive: *Kooperieren*, wettkämpfen und *sich verständigen* (E)

II. Unterrichtsstunde

Thema der Stunde

Wir finden unser Gleichgewicht – Kooperative Erarbeitung von Kriterien zum Balancieren auf der umgedrehten Turnbank unter besonderer Berücksichtigung der Bedeutung verschiedener Wahrnehmungsfähigkeiten bezüglich der Erhaltung des dynamischen Gleichgewichts auf statischen Untergründen.

Kernanliegen der Stunde

Die SuS sollen mit Hilfe der kooperativen Lernform *Gruppenpuzzle* auf der Grundlage vorgegebener Fortbewegungsarten allgemeingültige Kriterien für ein sicheres Balancieren auf der umgedrehten Turnbank erarbeiten und auf selbstständig entwickelte Balancearten anwenden.

Lernziele der Stunde

Die SuS …

- überwinden die umgedrehte Turnbank nach Anleitung der Bewegungsaufgabe in den Expertengruppen balancierend.
- reflektieren ihre Bewegungserfahrungen und nennen die wichtigen Bewegungsmerkmale/ Kriterien für die Herstellung eines dynamischen Gleichgewichts (z.B. Arme seitlich abspreizen, vorsichtiges Aufsetzen der Füße).
- wenden die erarbeiteten Bewegungsmerkmale bei der Erarbeitung eigener Fortbewegungsmöglichkeiten an.

Einordnung der Stunde in das Unterrichtsvorhaben

Bei der heutigen Unterrichtseinheit handelt es sich um die 6. und 7. Stunde des Unterrichtsvorhabens.
Zum Einstieg in das Thema haben die Schülerinnen und Schüler[1] in der ersten Stunde auf Grundlage des Spiels „Krankentransport“ die Bedeutung der Körperspannung für dieses Spiel und allgemein für das Turnen erarbeitet. Es wurden verschiedene einfache Übungen zur Verbesserung der Körperspannung durchgeführt und von den SuS selbstständig weiterentwickelt.
In der darauffolgenden Einzelstunde haben die SuS in Gruppen eine Stationsarbeit zum Thema „Körperspannung und Vertrauen“ bewältigt. Diese Übungen zur Körperspannung setzten gleichzeitig ein gewisses Grundvertrauen innerhalb der Gruppe voraus. Die SuS führten die Übungen selbstständig mit Hilfe von Arbeitskarten durch. Der Schwierigkeitsgrad der Übungen war hierbei bewusst relativ niedrig angelegt, da es besonders darum ging, dass die SuS innerhalb der Gruppe zusammenarbeiten und sich auf die Vertrauensübungen einlassen.
Die Inhalte der ersten beiden Unterrichtseinheiten sollten auf das Turnen einstimmen und gleichzeitig Grundvoraussetzungen für ein gemindertes Unfallrisiko im Turnen schaffen.
In der letzten Doppelstunde wurde das Balancieren zum ersten Mal thematisiert. Mittels der Methode *Gruppenpuzzle* wurden verschiedene Möglichkeiten des Gleichgewichtshaltens auf dem Boden als Basis für das Balancieren auf schmaleren und höheren Flächen erarbeitet.
In der heutigen Stunde liegt der Fokus auf der Erarbeitung von Kriterien zum sicheren Balancieren auf einer schmalen, höheren und statischen Fläche (umgedrehte Turnbank). Die SuS sollen mit Hilfe der Methode *Gruppenpuzzle* die jeweiligen Bewegungsaufgaben (Ausschaltung bestimmter Sinneswahrnehmungen) lösen und auf Basis ihrer Erfahrungen Kriterien nennen können, die für die Erhaltung des dynamischen Gleichgewichts von Bedeutung sind.
Die nächste Unterrichtseinheit knüpft an die erarbeiteten Aspekte der heutigen Stunde an. Die SuS sollen basierend auf den heutigen Ergebnissen innerhalb ihrer Stammgruppen eine erste Bewegungsabfolge entwickeln, die die bisher erarbeiteten Fortbewegungsmöglichkeiten zu einer Übungsverbindung vereinigen. Die Aufmerksamkeit wird dabei besonders auf der Zusammenarbeit innerhalb der einzelnen Gruppen liegen, da die SuS sich über die einzelnen Elemente und deren Reihenfolge verständigen und die Kür gemeinsam als Produkt ihrer Gruppenarbeit präsentieren sollen.

[1] Schülerinnen und Schüler wird im Folgenden mit SuS abgekürzt.

III. Angaben zur Lerngruppe

Die Klasse 5b, die ich seit Beginn des Schuljahres im Rahmen meines bedarfsdeckenden Unterrichts unterrichte, setzt sich aus sechs Mädchen und 23 Jungen zusammen.
Dieses sehr ungleiche anteilige Verhältnis von Mädchen und Jungen ist besonders hervorzuheben. Es fällt auf, dass die Mädchen zurückhaltend sind und sich sehr unauffällig verhalten. Sie bleiben überwiegend unter sich. Die Jungen hingegen sind vorwiegend sehr lautstark und aufgeschlossen. Es wird immer wieder deutlich, dass die Strukturen innerhalb der Gruppe noch nicht gefestigt sind. Das Unruhepotential ist sehr hoch, was sich dadurch bemerkbar macht, dass es in fast jeder Stunde Konflikte zwischen einigen der Jungen (z.B. Julius, Dominik, Leo, Cedric) gibt, die sich dadurch äußern, dass sie sich gegenseitig ärgern, teilweise körperlich angehen und letztendlich häufig einer der Schüler in Tränen ausbricht.
In den ersten Stunden habe ich klare Regeln eingeführt und den Schwerpunkt der einzelnen Unterrichtsstunden auf die Einhaltung dieser gelegt. Dennoch gibt es immer wieder Schwierigkeiten, wie z.B. das zügige Zusammenkommen nach einer Erarbeitungsphase oder das Verhalten im Sitzkreis. Gespräche werden häufig durch einige der SuS gestört und müssen immer wieder unterbrochen werden.
Trotz dieser Schwierigkeiten sind alle Kinder motiviert und wollen unbedingt am Unterricht teilnehmen.

IV. Didaktisch-methodischer Kommentar

Das Unterrichtsvorhaben sowie die heutige Unterrichtseinheit sind in den Inhaltsbereichen „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“ sowie „Bewegen an Geräten – Turnen“ legitimiert, welche im schulinternen Curriculum für die Jahrgangsstufe 5 vorgesehen sind.
Die Gleichgewichtsfähigkeit zählt neben Orientierungs-, Reaktions-, Rhythmus- und Differenzierungsfähigkeit zu den wesentlichen koordinativen Fähigkeiten, die Voraussetzung für die Bewegungssicherheit in der Alltags- sowie in der Sportmotorik sind. Diese müssen erlernt, gefestigt und weiterentwickelt werden.
Unter der Gleichgewichtsfähigkeit wird die Fähigkeit verstanden, das Körpergleichgewicht bzw. die Erhaltung oder Wiederherstellung der Stabilität des Körperschwerpunktes bei wechselnden Umweltbedingungen auszubalancieren. Hierbei können drei Erscheinungsformen des Gleichgewichts unterschieden werden: das statische, das dynamische und das Objektgleichgewicht.
Für Kinder stellt das „Spiel mit dem Gleichgewicht […] eine faszinierende Herausforderung dar“[2], gleichzeitig bildet die Gleichgewichtsfähigkeit „eine wichtige Voraussetzung für vielfältige Bewegungssituationen im Sport und Alltag“[3].

---

[2] Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes NRW (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I - Gymnasium in Nordrhein-Westfalen. Sport. Frechen: Ritterbach, 2001, S.71.

Zentral in der heutigen Stunde ist das dynamische Gleichgewicht, bei dem „bei Fortbewegungen das Gleichgewicht des Körpers im Raum ständig gesucht und erhalten bleiben“[4] muss. Neben den vestibulären spielen dabei auch kinästhetische und visuelle Informationen eine bedeutende Rolle. Diese werden an den Balancierstationen der heutigen Stunde besonders angesprochen, wodurch die SuS zu einer größeren „koordinative[n] Sicherheit in [zunächst] sportartunspezifischen Handlungssituationen“[5] gelangen sollen. Die Richtlinien und Lehrpläne NRW geben in den Jahrgangsstufen 5/6 vor „zunächst die koordinativen Grundlagen für das Sporttreiben weiter auszubilden, bevor komplexere Aufgaben und Anforderungen gestellt werden.“[6]

In der heutigen Unterrichtseinheit sollen die SuS anhand unterschiedlicher Bewegungsaufgaben lernen, dass es verschiedene Möglichkeiten und Hilfen gibt, um das Gleichgewicht zu erhalten. Durch das Ausschalten verschiedener Sinne, wie der visuellen oder der vestibulären Wahrnehmung, wird das Ziel verfolgt, exemplarisches Wissen darüber zu erwerben, welche Hilfsmittel zum Balancieren existieren und dieses Wissen in der didaktisch reduzierten Form bei der Balance auf einem statischen Untergrund anzuwenden und zu vertiefen. Methodisch wird diese Zielsetzung durch den Einsatz der Methode *Gruppenpuzzle* verwirklicht. Grundsätzlich bietet sich Inhaltsbereich 5 besonders an, mit Hilfe des Einsatzes kooperativer Methoden zum einen die Selbstständigkeit der SuS zu fördern und zum anderen eine positive gegenseitige Abhängigkeit zu schaffen. Dadurch dass jeder SuS einer Gruppe einen Teil der Verantwortung trägt, sind alle SuS dazu aufgefordert ihren Beitrag zum Gelingen des Gruppenergebnisses zu leisten. Auch aus den schon oben genannten Gründen (s. Angaben zur Lerngruppe) halte ich es für sehr sinnvoll den SuS Bewegungsaufgaben zu stellen, in denen sie sich mit ihren Mitschülern auseinandersetzen müssen. Deshalb wurde schon in den vorherigen Stunden dieses Unterrichtsvorhabens immer wieder in Gruppen gearbeitet. Die letzte Doppelstunde diente der Einführung der bisher unbekannten Methode *Gruppenpuzzle*. Die Ziele, die mit einer solchen Methode erreicht werden sollen, wurden den SuS ebenfalls in dieser Stunde transparent gemacht. Bei der Durchführung der Methode zeigten sich noch einige Unklarheiten und Unsicherheiten, da die SuS gerade erst lernen innerhalb einer Gruppe Verantwortung zu übernehmen und relativ offen und selbstständig zu arbeiten. Es muss also angemerkt werden, dass die Ausführung der Methode noch nicht perfekt ist und die Gruppenarbeit in der heutigen Unterrichtsstunde voraussichtlich nicht reibungslos ablaufen wird, so dass zwischenzeitlich gezielte Eingriffe nötig sein werden. Dabei sind besonders die Schüler Julius, Dominik, Leo und Cedric in ihrer Arbeitsweise zu beobachten.

Die Stammgruppen der heutigen Unterrichtseinheit sind dieselben, wie die der vorausgegangen Stunde, so können sich die SuS aufeinander einstellen. Ziel ist es, dass sie über mehrere Unterrichtseinheiten die Möglichkeit haben, eigene Handlungs- und Verständigungsstrukturen zu entwickeln. Lediglich Cedric werde ich aufgrund eines Vorfalls in der letzten

---

[3] Ebd., S.71.

[4] Gerling, Ilona: Basisbuch. Geräteturnen…für alle. Von Bewegungsgrundformen mit Spiel und Spaß zu Basisfertigkeiten. 5.Aufl. Aachen: Meyer & Meyer, 2007, S. 168.

[5] Richtlinien und Lehrpläne NRW. Sek I. Sport, S.69.

[6] Ebd., S.61.

Sportstunde aus seiner ursprünglichen Gruppe herausnehmen und einer anderen Gruppe zuteilen.

Die erste Erarbeitungsphase beginnt in den Expertengruppen. Die SuS teilen sich nach dem ihnen bekannten Verfahren in die Expertengruppen auf und beginnen an der jeweiligen Station die entsprechende Bewegungsaufgabe zu lösen. Wichtig ist hierbei, dass sie sich gegenseitig absprechen, so dass alle SuS später dieselbe Bewegungsart in ihren Gruppen vorstellen.
Die fünf Stationen haben unterschiedliche Schwerpunkte bezüglich der die Gleichgewichtsfähigkeit beeinflussenden Wahrnehmungen.
In Station 1 (*Blindes Balancieren*) wird durch das Schließen der Augen die visuelle Wahrnehmung ausgeschaltet. Die Herstellung des dynamischen Gleichgewichts wird insbesondere dadurch erschwert, dass die SuS sich nun auf die oftmals unterentwickelte kinästhetische Wahrnehmung besinnen müssen. Sie sind so stärker auf Partnerhilfe angewiesen.
Station 2 (*Der Kreisel*) stört die vestibuläre Wahrnehmung und erschwert damit das Erhalten des Gleichgewichts im Gegensatz zum „normalen“ Balancieren, dadurch dass der Körper sich auf der Balancierfläche immer wieder um sich selber dreht. Die SuS können an dieser Station spüren, dass die Balance mit Hilfe der Arme erleichtert wird.
Die Schwierigkeit bei Station 3 (*Seitwärts Balancieren*) besteht darin, dass die Auflagefläche der Füße verkleinert ist. Ein vorsichtiges Aufsetzen der Füße wird unbedingt notwendig, außerdem helfen die Arme der Herstellung des Gleichgewichts. Je weiter der Abstand der Füße zueinander, umso tiefer ist der Körperschwerpunkt und desto leichter kann das Gleichgewicht gehalten werden.
In Station 4 (*Mit Händen und Füßen*) erfahren die SuS, dass die Herstellung des Gleichgewichts umso einfacher wird, je mehr Körperteile die Auflagefläche berühren..
Durch Station 5 (R*ückwärts balancieren*) wird die visuelle Wahrnehmung geschmälert. Der Rückwärtsgang kann für einige SuS koordinativ schwierig zu bewältigen sein, auch hier wird evtl. Partnerhilfe notwendig.
In der anschließenden Stammgruppenphase übernimmt jedes Kind einmal die Expertenrolle und stellt den anderen SuS die jeweils erarbeitete Bewegungsform vor. Alle SuS sollen die Übungen dabei entsprechend ihrer Fähigkeiten ausführen.
Die in der vorherigen Reflexionsphase formulierten Kriterien für ein sicheres Balancieren, sollen in der anschließenden Transferphase durch die Entwicklung eigener Fortbewegungsarten angewendet und vertieft werden.
Abschließend präsentieren (je nach vorhandener Zeit) einige SuS exemplarisch ihre selbst erarbeiteten Fortbewegungen. Die Präsentation soll den SuS als Motivation dienen, da sie auf diese Weise eine bewusste Würdigung ihrer Arbeit erfahren.

Anmerkung zum Geräteaufbau:

Die Balancierstationen bestehen aus je einer umgedrehten Turnbank, die auf zwei kleine Kästen gelegt wird. Ich habe mich bewusst für eine relativ hohe Ausgangsposition beim Balancieren entschieden, damit für die SuS überhaupt erst eine Motivation geschaffen wird. Eine umgedrehte Turnbank, die lediglich auf dem Boden liegt, würde den SuS nicht den nötigen Anreiz schaffen und sie wahrscheinlich unterfordern.

Zur Sicherung werden kleine blaue Matten unter die Bänke gelegt. Bei älteren SuS wäre dies nicht nötig, da sie sich beim Fallen anders fange und entsprechend landen können. Zusätzlich schaffen solche Matten als Untergrund auch die Gefahr des Umknickens an den Mattenkanten. Trotzdem habe ich mich in diesem Fall dazu entschieden, Matten als Unterlage zu nutzen. Zum einen möchte ich den SuS damit ein Gefühl der Sicherheit verschaffen, dass sie sie im Falle eines Absturzes nicht so hart landen, zum anderen weiß ich aus den vorherigen Stunden, dass die SuS teilweise sehr unbeholfen und unüberlegt handeln und dementsprechend auch in relativ harmlosen Situationen schnell und nicht vorausschauend fallen. Diese Gefahr möchte ich damit umgehen.

V. Literatur

Gerling, Ilona: Basisbuch. Geräteturnen…für alle. Von Bewegungsgrundformen mit Spiel und Spaß zu Basisfertigkeiten. 5.Aufl. Aachen: Meyer & Meyer, 2007.

Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes NRW (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I - Gymnasium in Nordrhein-Westfalen. Sport. Frechen: Ritterbach, 2001.

Geplanter Stundenverlauf

Phase	Inhalt	Sozialform/ Material	Kommentar
Freies Spiel	SuS spielen ohne Anleitung.	verschiedene Bälle	Ich gehe davon aus, dass die SuS, die sich schnell umziehen, einen besonderen Bewegungsdrang haben, deshalb erhalten sie die Möglichkeit, sich mit verschiedenen Bällen in einer Phase des freien Spiels vorab auszutoben.
Begrüßung	1. Begrüßung und Vorstellung des Besuchs 2. Bekanntgabe und Erläuterung des Themas der Stunde 3. Klärung von Sicherheitsregeln für das Balancieren auf Bänken 4. Einteilung der Stammgruppen	Sitzkreis	Auf eine intensive Erwärmungsphase wird verzichtet, da sie für den Gegenstand nicht zwingend notwendig ist. Zu 3. Da es sich um die erste Stunde zum Balancieren auf höherem Untergrund handelt, werden zuvor Sicherheitsregeln besprochen, die im Folgenden beachtet werden müssen. Zu 4. Die Stammgruppen bleiben dieselben wie in der letzten Unterrichtseinheit.
Arbeitsauftrag 1	SuS erhalten folgende Aufgabenaufträge: - *Setzt euch in euren „Stammgruppen" an eure jeweilige Station.* - *Jeder nimmt sich eine der Farbkarten, die unter den Hütchen liegen, und postiert sich an der Station mit der jeweiligen Farbe* - *An dem Kasten findet ihr den Arbeitsauftrag.* *Wichtig: Lest euch die Aufgaben gut durch und bearbeitet <u>jede</u> der Aufgaben.*	Sitzkreis	Problematische Lerngruppe: Die Bekanntgabe des Arbeitsauftrages erfolgt im Sitzkreis, da die SuS eine genaue Anleitung in einer ihnen bekannten Struktur benötigen. Auf diese Weise soll vermieden werden, dass es während der anschließenden Arbeitsphase unnötige Fragen gibt. Erst nach Klärung des Arbeitsauftrages begeben sich die SuS an ihre Stationen. Die SuS setzen sich in ihrer Stammgruppe an die Station und verteilen die Farbkarten untereinander. Sie ordnen sich dann den entsprechenden Stationen zu. Zur leichteren Zuordnung wurden zuvor Hütchen mit der entsprechenden Farbe vor den einzelnen Stationen postiert.
Erarbeitung 1	SuS erproben und üben die vorgegebene Fortbewegungsform und einigen sich auf eine einheitliche Bewegungsausführung. **Stationen:** **1.** Blindes Balancieren **2.** Der Kreisel **3.** Seitwärts balancieren **4.** Mit Händen und Füßen	Expertengruppen üben an den Stationen.	GA in nach Zufall gebildeten Gruppen ist für die Lerngruppe noch sehr schwierig. Der Arbeitsauftrag ist daher recht geschlossen, so dass eine Einigung in der Gruppe ermöglicht wird und die SuS zu einem Erfolgserlebnis geleitet werden.

	5. Rückwärts balancieren		
Arbeitsauftrag 2	Bekanntgabe der nächsten Gruppenphase mit neuem Arbeitsauftrag: - *Findet euch an den Stationen, an denen ihr zu Beginn die Farbkarten in Empfang genommen habt, in euren „Stammgruppen" zusammen.* - *Dort habt ihr 15 Minuten Zeit zur Demonstration und zum Ausprobieren: Legt eine Reihenfolge fest, in der ihr euch gegenseitig das eben Erarbeitete beibringt. Jeder soll die Bewegung ausprobieren!*	Sitzkreis	Das Sammeln im Sitzkreis bietet den SuS eine bekannte Struktur, in der sie aufmerksamer zuhören und somit den folgenden Arbeitsauftrag besser verstehen können.
Erarbeitung 2	Die SuS bringen sich gegenseitig die verschiedenen Fortbewegungsarten bei.	Stammgruppen arbeiten zusammen.	Jeder SuS übernimmt innerhalb der Gruppe die Verantwortung für einen Teil der Lösung der Gesamtaufgabe.
Reflexion	*Anregungen durch den L.:* - *Nennt die Übung, bei der ihr das Gleichgewicht am besten halten konntet.* - *Beschreibt, was euch bei den anderen Übungen dabei geholfen hat das Gleichgewicht zu halten.* AA: *Entwickelt nun eigene Fortbewegungsarten an den Stationen, bei denen man sieht, wie man balanciert!*	Sitzkreis	Die SuS reflektieren und verbalisieren ihre Bewegungserfahrungen und machen sich somit bewusst unter welchen Voraussetzungen es sich am besten Balancieren lässt.
Übungsphase/ Transfer	SuS entwickeln eigene Fortbewegungsarten an den Stammgruppen-Stationen.	Stammgruppen arbeiten an den Stationen	Die SuS müssen sich in dieser Transferphase nicht mehr auf eine Fortbewegungsart einigen, da nun individuell differenziert werden soll und die SuS zudem nicht mit einer weiteren GA-Phase überfordert werden sollen.
Demonstration/ Abschlussreflexion	SuS haben nun die Möglichkeit ihre Fortbewegungsart zu demonstrieren, dabei sollen die anderen SuS erkennen, worauf beim Balancieren zu achten ist Am Ende der Stunde soll die Gruppenarbeit reflektiert werden.	Sitzkreis	Sitzkreis öffnet sich zu einer Bank, so dass jede/r SuS die demonstrierende Gruppe sehen kann. Die Präsentation dient der Motivation. SuS in diesem Alter präsentieren gerne ihre erarbeiteten Übungen
Abbau	SuS bauen ab.		Jede Stammgruppe baut die Station ab, an der gearbeitet hat. SuS, die fertig sind, setzen sich in den Sitzkreis und warten.
Verabschiedung	Verabschiedung im Sitzkreis	Sitzkreis	

1. Blindes Balancieren

1. Balanciert mit **geschlossenen Augen** über die Bank.

2. Welche Tipps und Hilfen gibt es, damit eure Übung gelingt?

2. *Der Kreisel*

1. Balanciert über die Bank und **dreht euch** dabei mindestens **drei Mal**.

2. Welche Tipps und Hilfen gibt es, damit eure Übung gelingt?

3. Seitwärts balancieren

1. Balanciert über die Bank und geht dabei **seitwärts**: Die Füße zeigen zu einer Seite.

2. Wie ist es am einfachsten? Welche Tipps und Hilfen gibt es?

4. Mit Händen und Füßen

1. Balanciert über die Bank: Es müssen immer mindestens **eine Hand und ein Fuß** Kontakt zur Bank haben!

2. Welche Tipps und Hilfen gibt es, damit eure Übung gelingt?

5. Rückwärts balancieren

1. Balanciert **rückwärts** über die Bank.

2. Wie setzt man am besten die Füße auf? Welche weiteren Hilfen und Tipps gibt es?