



Hugo Scherer

Ein „sportliches Experiment“ in der Grundschule

## Ein „sportliches Experiment“ in der Grundschule

### Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit auf einem Medizinball mit und ohne Ball

Hugo Scherer

#### Vorbemerkungen

Bei vielen Grundschulkindern sind immer häufiger gravierende Mängel im koordinativen Bereich zu beobachten. Unter anderem laufen Bewegungen unrhythmisch und unharmonisch ab. Im Alltag zeigen sich folgende koordinative Mängel im Sportunterricht:

- Die Bewegungen werden flüchtiger.
- Die Bewegungsfreude wird dadurch gemindert.
- Die Hand- und Fußgeschicklichkeit ist eingeschränkt.
- Gleichgewichtsunsicherheit, Schwerfälligkeit und Verlängerung der Reaktionszeit treten auf.

Die Gleichgewichtsfähigkeit ist in vielen Sportarten (u. a. die großen Ballspiele, Trampolinspringen, Gerätturnen, Skifahren, Fahrradfahren) von zentraler Bedeutung. Aus diesem Grund hat der Autor zusammen mit einigen Grundschulklassen über mehrere Wochen hinweg einen Unterrichtsversuch durchgeführt, bei dem die Schüler\*innen im Hauptteil (Lernphase) mit Medizinbällen (alte 3-kg-Lederbälle) und auch mit Gymnastikbällen Gleichgewichtsübungen „erfanden“. Herausgekommen sind die nachfolgend beschriebenen und skizzierten Übungen.

Da diese mit relativ wenig Bewegung ablaufen, werden nach jedem Übungsdurchgang die Medizinbälle gewechselt, um „von der Statik (Balancieren) in die Dynamik (Laufen)“ zu wechseln.

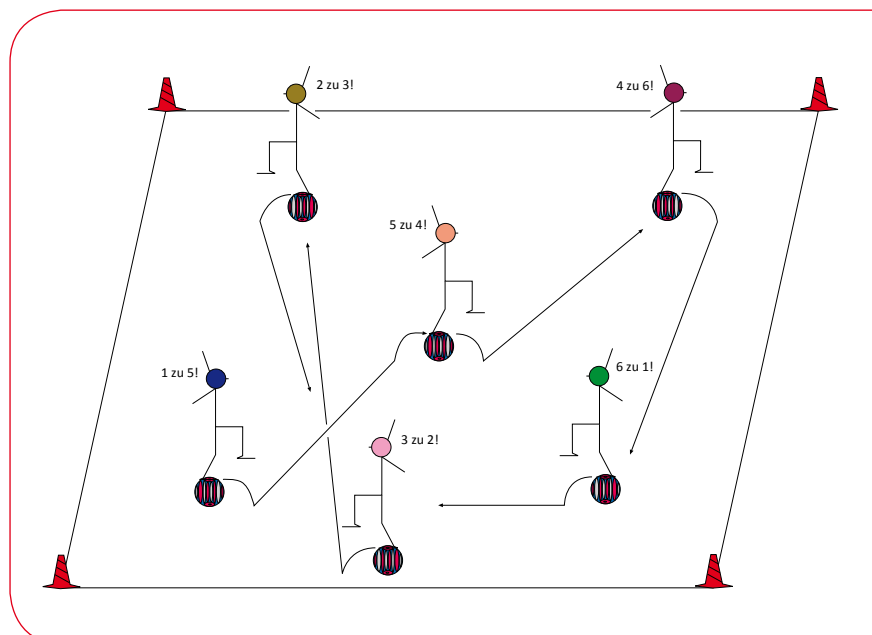
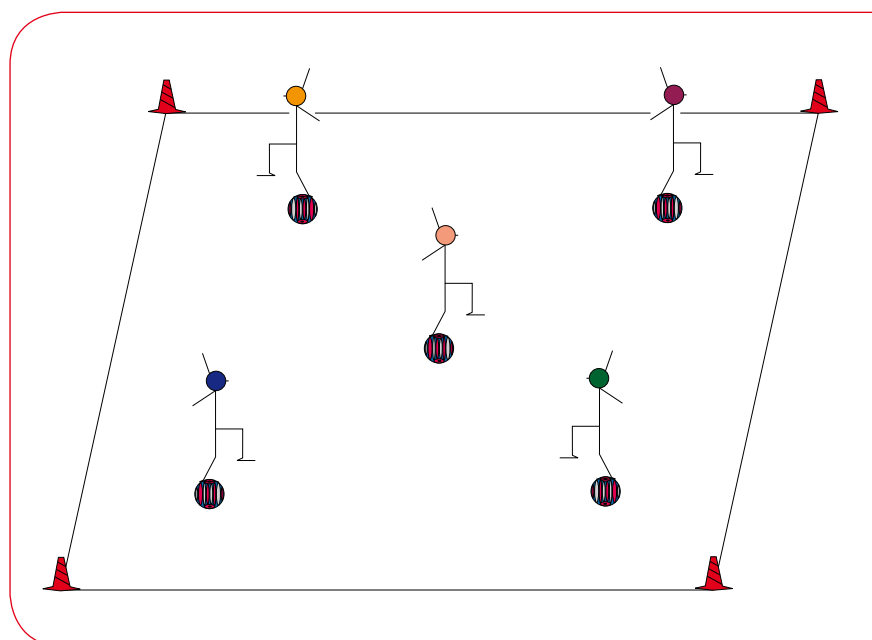


Abb. 1: Von der Statik (Balancieren) ...

Abb. 2: ... in die Dynamik (Laufen) wechseln



**Hugo Scherer**

war 40 Jahre lang Fachlehrer für Sport und Werken. Etwa 30 Jahre lang war er vor allem im Kinder- und Jugendbereich als Fuß- und Handballtrainer aktiv.

Hugo.Scherer@t-online.de

## Die Gleichgewichtsübungen

### 1 Medizinball-Sitzkreisel

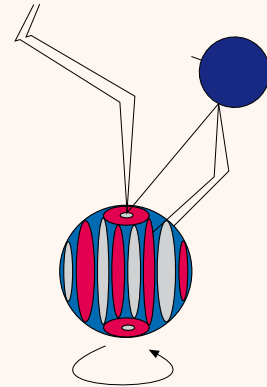
Wer kann sich in z. B. 15 Sekunden möglichst oft im Hockschwebesitz mit Beidhandunterstützung auf einem großen Medizinball (3 kg) im Kreis drehen?

#### Variante

Die Schüler\*innen ändern nach jeder ganzen Drehung (Kreis) die Drehrichtung.

#### Material

Ein großer Medizinball (3 kg).



### 2 Medizinball-Beidbeinbalance

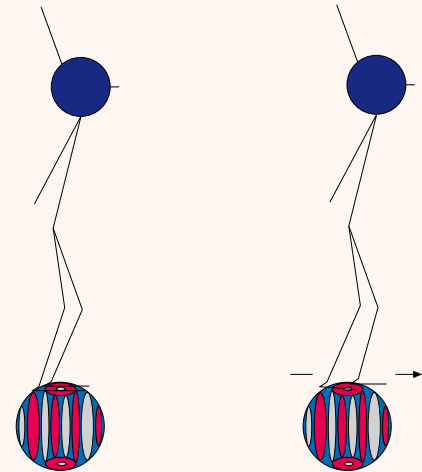
Wer kann im Beidbeinstand möglichst lang auf einem großen Medizinball am Ort balancieren?

#### Variante

Die Schüler\*innen versuchen in dieser Position den Medizinball durch wechselnden „Fußeinsatz“ vorwärts zu „bewegen“. Wer kann in z. B. 15 Sekunden die längste Strecke zurücklegen?

#### Material

Ein großer Medizinball (3 kg).



### 3 Medizinball-Einbeinabsprung

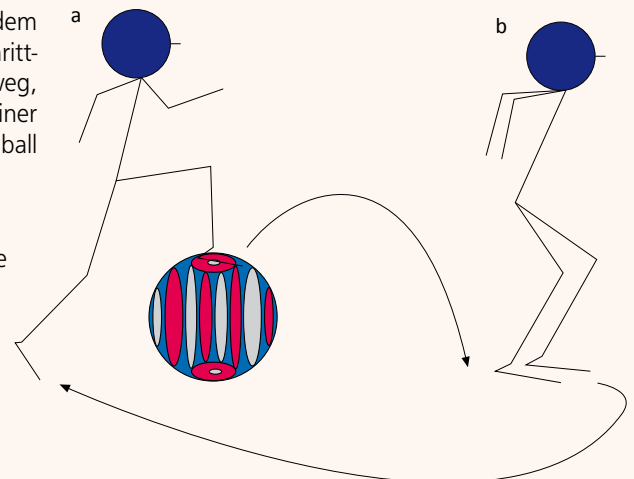
Die Schüler\*innen steigen mit einem Fuß auf einen großen Medizinball hinauf und bleiben mit dem anderen Fuß am Boden stehen. Aus dieser Schrittstellung heraus springen sie kurz nach vorne weg, landen beidfüßig am Boden und laufen nach einer halben Drehung wieder hinter den Medizinball zurück. Wer kann am höchsten wegspringen?

#### Variante

Die Schüler\*innen führen in der Luft eine halbe Drehung durch und laufen nach der Landung ohne halbe Drehung wieder hinter den Medizinball zurück.

#### Material

Ein großer Medizinball (3 kg).



## 4 Medizinball-Einbeinbalance

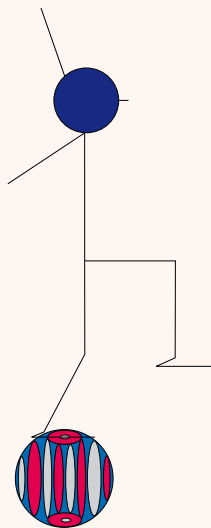
Wer kann im Einbeinstand möglichst lang auf einem großen Medizinball am Ort balancieren?

### Variante

Wer kann in dieser Position im steten Wechsel das Schwungbein locker strecken (waagrecht) und beugen (90°-Winkel im Hüft-, Knie- und Fußgelenk)?

### Material

Ein großer Medizinball (3 kg).



## 5 Medizinball-Bauchlage (05)

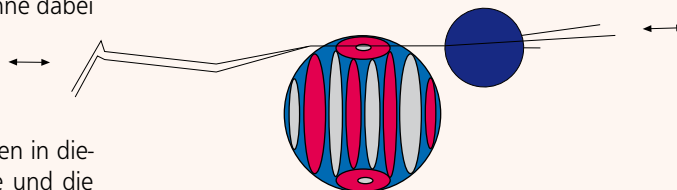
Die Schüler\*innen legen sich mit dem Bauch (die Hüfte frei) auf einen großen Medizinball und strecken dabei den ganzen Körper. Wer kann möglichst lang in dieser Position verweilen, ohne dabei zu verkrampfen?

### Variante

Die Schüler\*innen grätschen und schließen in dieser Position im steten Wechsel die Arme und die Beine.

### Material

Ein großer Medizinball (3 kg).



## 6 Medizinball-Wechselsprung

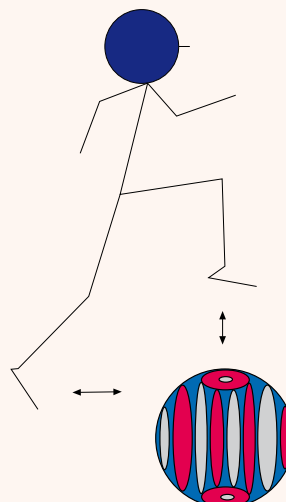
Die Schüler\*innen stehen mit einem Fuß am Boden und mit dem anderen auf einem großen Medizinball. Wer kann in z. B. 15 Sekunden die meisten Wechselsprünge durchführen?

### Variante

Die Schüler\*innen führen die Wechselsprünge um den Medizinball herum (Rechts- und Linkskreisel im steten Wechsel) durch.

### Material

Ein großer Medizinball (3 kg).



## 7 Medizinball-Beidbeinbalance mit Werfen und Fangen

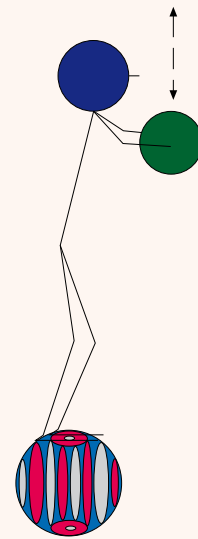
Wer kann im Beidbeinstand auf einem großen Medizinball am Ort balancieren und dabei seinen Ball (z. B. einen Gymnastikball) stets beidhändig kurz hochwerfen und so wieder fangen? Wer schafft in z. B. 20 Sekunden die meisten Wurf- und Fangkontakte?

### Variante

Die Schüler\*innen werfen ihren Ball jeweils kurz hoch, klatschen sich mit einer Hand auf das Gesäß und fangen den Ball.

### Material

Ein großer Medizinball und ein Gymnastikball o. A.



## 8 Medizinball-Handprellen

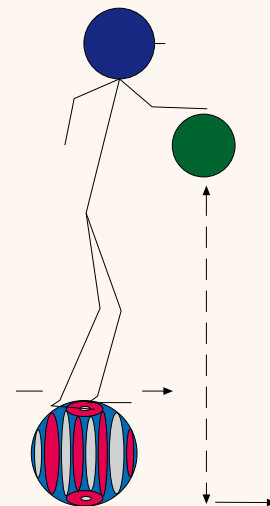
Wer kann sich im Beidbeinstand auf einen großen Medizinball stellen, diesen in dieser Position durch wechselnden „Fußeinsatz“ vorwärts „bewegen“ und dabei seinen Ball mit der Hand prellen?

### Variante

Die Schüler\*innen prellen ihren Ball mit beiden Händen gleichzeitig. Wer kann in z. B. 15 Sekunden die längste Strecke zurücklegen?

### Material

Ein großer Medizinball und ein Gymnastikball o. A.



## 9 Medizinball-Auf- und Ab-Handprellen

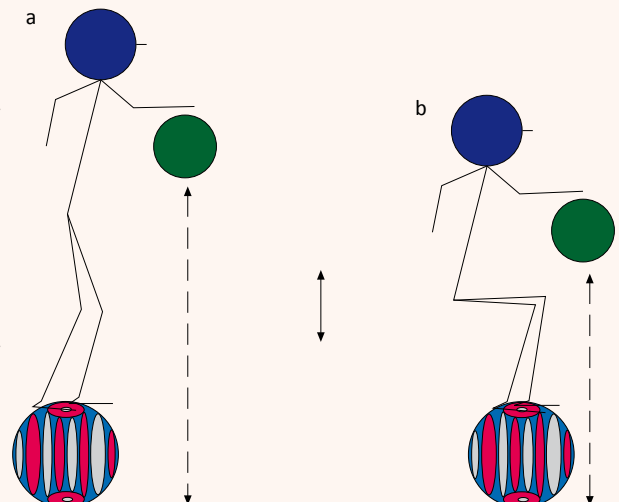
Wer kann sich im Beidbeinstand auf einen großen Medizinball stellen, dabei seinen Ball mit der Hand prellen und so immer wieder in den Hockstand gehen?

### Variante

Die Schüler\*innen prellen ihren Ball im steten Wechsel mit der rechten und mit der linken Hand. Wer kann in z. B. 15 Sekunden mindestens acht Prellkontakte durchführen?

### Material

Ein großer Medizinball und ein Gymnastikball o. A.



## 10 Medizinball-Beidbeinstand-Kreisel

Wer kann im Beidbeinstand auf einem großen Medizinball mit wechselndem „Fußeinsatz“ eine ganze Drehung rechts- oder linksherum durchführen, ohne dass sich dieser vom Ort bewegt?

### Variante

Wer kann im Beidbeinstand auf einem großen Medizinball diesen mit wechselndem „Fußeinsatz“ rechts- und linksherum am Ort im Kreis drehen (ganze Drehungen)?

### Material

Ein großer Medizinball (3 kg).



## 11 Medizinball-Hock-und Streck Sitz

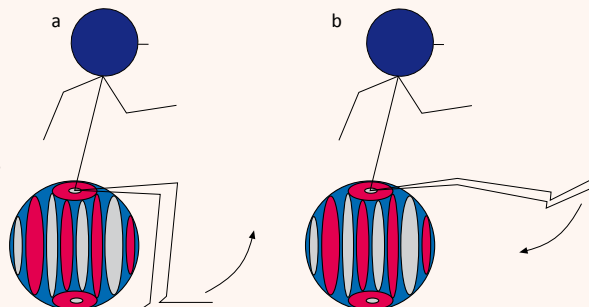
Wer kann aus dem Hocksitz auf einem großen Medizinball (beide Beine am Boden) heraus immer wieder die Beine bis zur Waagrechten anheben und dabei locker strecken? Wer kann in z. B. 15 Sekunden mindestens achtmal dieses wechselnde Strecken und Beugen durchführen?

### Variante

Die Schüler\*innen grätschen und schließen die in der Waagrechten locker gestreckten Beine jeweils einmal.

### Material

Ein großer Medizinball (3 kg).



## 12 Medizinball-Auf- und Absprung

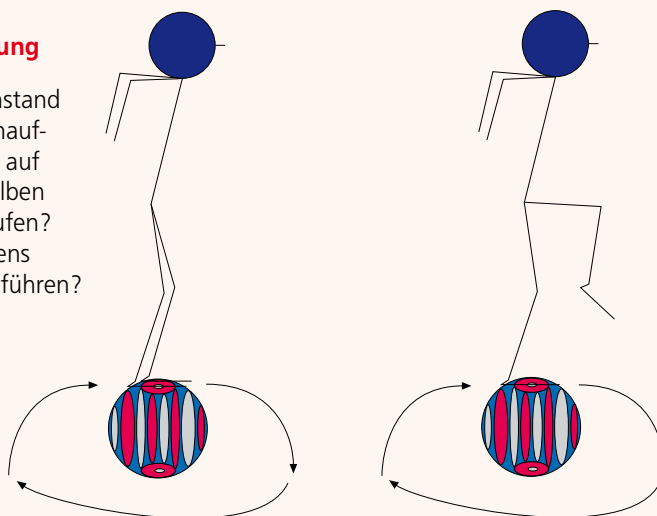
Wer kann vom Boden aus dem Beidbeinstand heraus auf einen großen Medizinball hinaufspringen, sich dort kurz ausbalancieren, auf den Boden abspringen und mit einer halben Drehung zum Ausgangspunkt zurücklaufen? Wer kann in z. B. 15 Sekunden mindestens fünfmal diesen Bewegungsablauf durchführen?

### Variante

Der gesamte Bewegungsablauf wird im Einbeinstand durchgeführt.

### Material

Ein großer Medizinball (3 kg).



### 13 Medizinball-Einbeinabsprung/ -landung

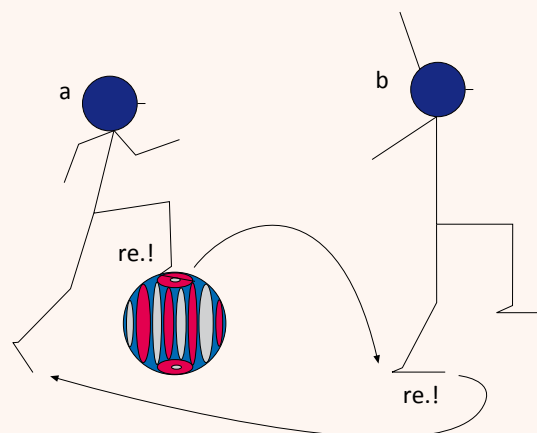
Die Schüler\*innen steigen mit einem Fuß auf einen großen Medizinball hinauf und bleiben mit dem anderen Fuß am Boden stehen. Aus dieser Schrittstellung heraus springen sie kurz nach vorne weg, landen auf einem Bein (Absprungbein ist gleich Landebein!) am Boden und laufen nach einer halben Drehung wieder hinter den Medizinball zurück.

#### Variante

Die Schüler\*innen landen auf dem Schwungbein (Absprungbein ist nicht gleich Landebein!).

#### Material

Ein großer Medizinball (3 kg).



### 14 Medizinball-Fußballen/ Fersenbalance

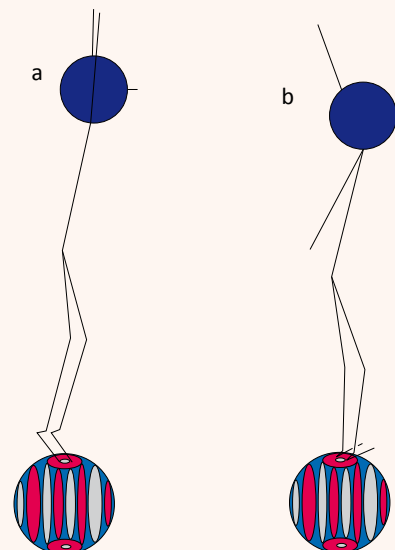
Die Schüler\*innen gehen auf einem großen Medizinball in den Beidbeinstand und wechseln stets wie folgt: Stand auf den Fußballen und die Arme in der Hochhalte/Stand auf den Fersen und die Arme in der Seithalte. Wer kann dieses Stellung am besten halten?

#### Variante

Die Schüler\*innen klatschen beim Fußballen-Stand vor dem Körper und beim Fersen-Stand hinter dem Körper schnell in die Hände.

#### Material

Ein großer Medizinball (3 kg).



### 15 Medizinball-Zwergenschritte

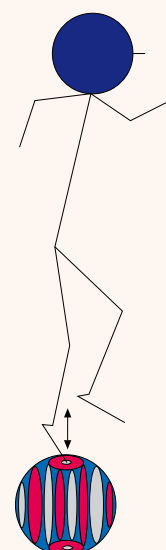
Die Schüler\*innen gehen auf einem großen Medizinball in den Beidbeinstand und agieren danach – die Balance haltend – mit „Zwergenschritten“ (Fußgelenksarbeit). Wer kann in z. B. 15 Sekunden mindestens 15 „Zwergenschritte“ durchführen?

#### Variante

Die Schüler\*innen klatschen sich dabei im steten Wechsel ganz weich mit der rechten Hand auf den rechten und mit der linken Hand auf den linken Oberschenkel.

#### Material

Ein großer Medizinball (3 kg).



## 16 Medizinball-Standwaage

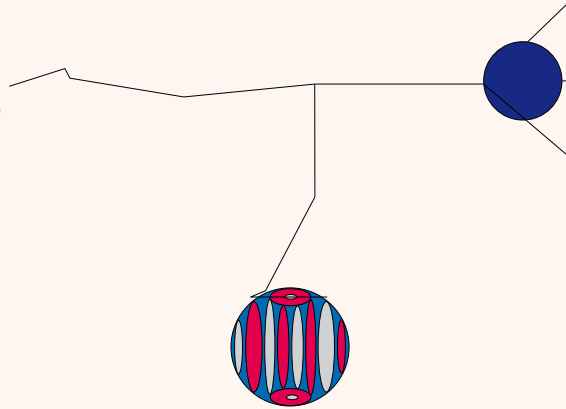
Wer kann in der Standwaage möglichst lang auf einem großen Medizinball am Ort balancieren?

### Variante

Wer kann in dieser Position im steten Wechsel die Arme von der Seithalte in die Hochhalte führen?

### Material

Ein großer Medizinball (3 kg).



## 17 Medizinball-Luftdreh sprung mit einer ganzen Drehung

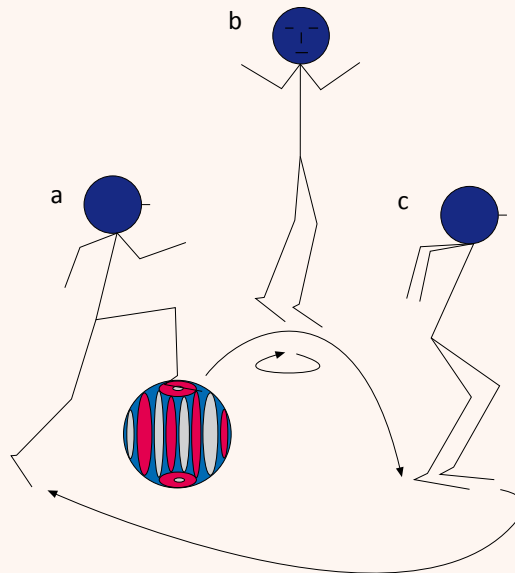
Die Schüler\*innen steigen mit einem Fuß auf einen großen Medizinball hinauf und bleiben mit dem anderen Fuß am Boden stehen. Aus dieser Schrittstellung heraus springen sie vor-hoch ab, führen in der Luft eine ganze Drehung durch, landen beidfüßig am Boden und laufen nach einer halben Drehung wieder hinter den Medizinball zurück. Wer kann ganz hoch springen?

### Variante

Die Schüler\*innen landen in einer weiten Schrittstellung („Telemarklandung“).

### Material

Ein großer Medizinball (3 kg).



## 18 Medizinball-Luftdreh sprung mit einer halben Drehung

Wer kann vom Boden aus dem Beidbeinstand heraus auf einen großen Medizinball hinaufspringen, sich dort kurz ausbalancieren, vor-hoch abspringen, in der Luft eine halbe Drehung durchführen, beidbeinig am Boden landen und zum Ausgangspunkt zurücklaufen? Wer kann in z. B. 15 Sekunden mindestens fünfmal diesen Bewegungsablauf durchführen?

### Variante

Die Schüler\*innen landen in der beidbeinigen Hocke.

### Material

Ein großer Medizinball (3 kg).

