

ÜBUNGSTUNDE DES MONATS

Slacklines – neu gedacht

Slacklines und die aktuellen Empfehlungen zu Kinderturnstunden, draußen, auf Abstand und mit kleinen Gruppen, harmonieren perfekt. Diese Sportart schult alle Bewegungsfähigkeiten und ermöglicht zügige Lernfortschritte. So ist es also an der Zeit, sich an diese Art der Bewegung zu gewöhnen. Diese Übungsstunde vermittelt vielfältige Möglichkeiten und neue Perspektiven. Denn: Ziel dieser Einheit ist nicht das Erreichen der anderen Seite ...

Alter: ab 7 Jahren

Die Erwärmung

Material

Etwa für je vier Kinder eine Slackline aufbauen, um ausreichend Bewegungszeit zu gewährleisten.

Vorbereitung

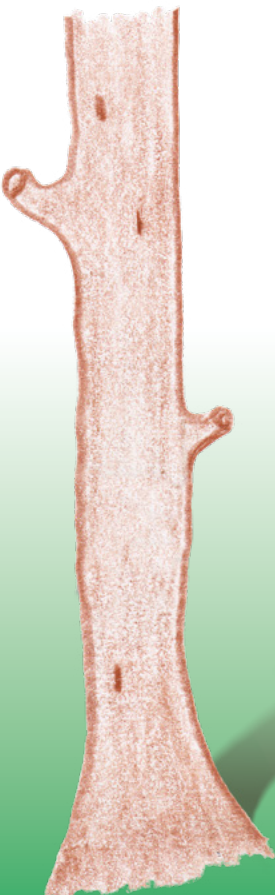
Um sicher mit an und auf der Slackline Sport zu treiben, sind einige wichtige Regeln zu beachten:

- Die Slackline fachgerecht laut Bedienungsanleitung auf Kniehöhe der Teilnehmenden aufbauen.
- Ausschließlich Bäume mit min. 25 cm Durchmesser oder feste Verankerungen nutzen.
- Nicht über die Ratsche laufen.
- Auf weichen Untergrund (Rasen oder Sand) achten.
- Ausreichend Abstand rund um die Slackline wahren.
- Regeln zum geordneten Anstellen besprechen oder parallele Beschäftigungsformen (z. B. Seilspringen oder ein Übungsbalken) anbieten.

Ablauf

Zu Beginn sollte die Slackline (kurz: Line) und die Umgebung kennengelernt und der Körper erwärmt werden. Dazu eignen sich zahlreiche Bewegungsformen rund um die Slackline:

- Herumgehen und auf verschiedenen Arten über die Line steigen
- Laufen und immer wieder über die Line springen
- Auf unterschiedlichen Wegen unter der Line durch bewegen
- Wechselschritte und dabei kurz die Line berühren
- Hände auf die Line und die Line entlang immer mit beiden Beinen drüber hüpfen
- In der Liegestützposition mit entweder Händen auf der Line und Füßen am Boden die Line entlang bewegen und umgekehrt.



Der Start

Material

Wie bei Erwärmung

Ablauf

Durch den hohen Aufforderungscharakter der Line bedarf es zum Start eigentlich wenig Unterstützung. Es geht in erster Linie ums eigenständige Ausprobieren. Wichtig ist dabei auf einen zügigen Wechsel der Kinder, die immer von einer Seite beginnen, zu achten. Um Bewegungen zu erlernen, reichen nicht nur zwei Versuche – es sollten fünf oder mehr Versuche gestartet werden, bevor die Sportler*innen unterbrochen werden, um Tipps zu geben. Geduld ist hier alles.

Didaktik

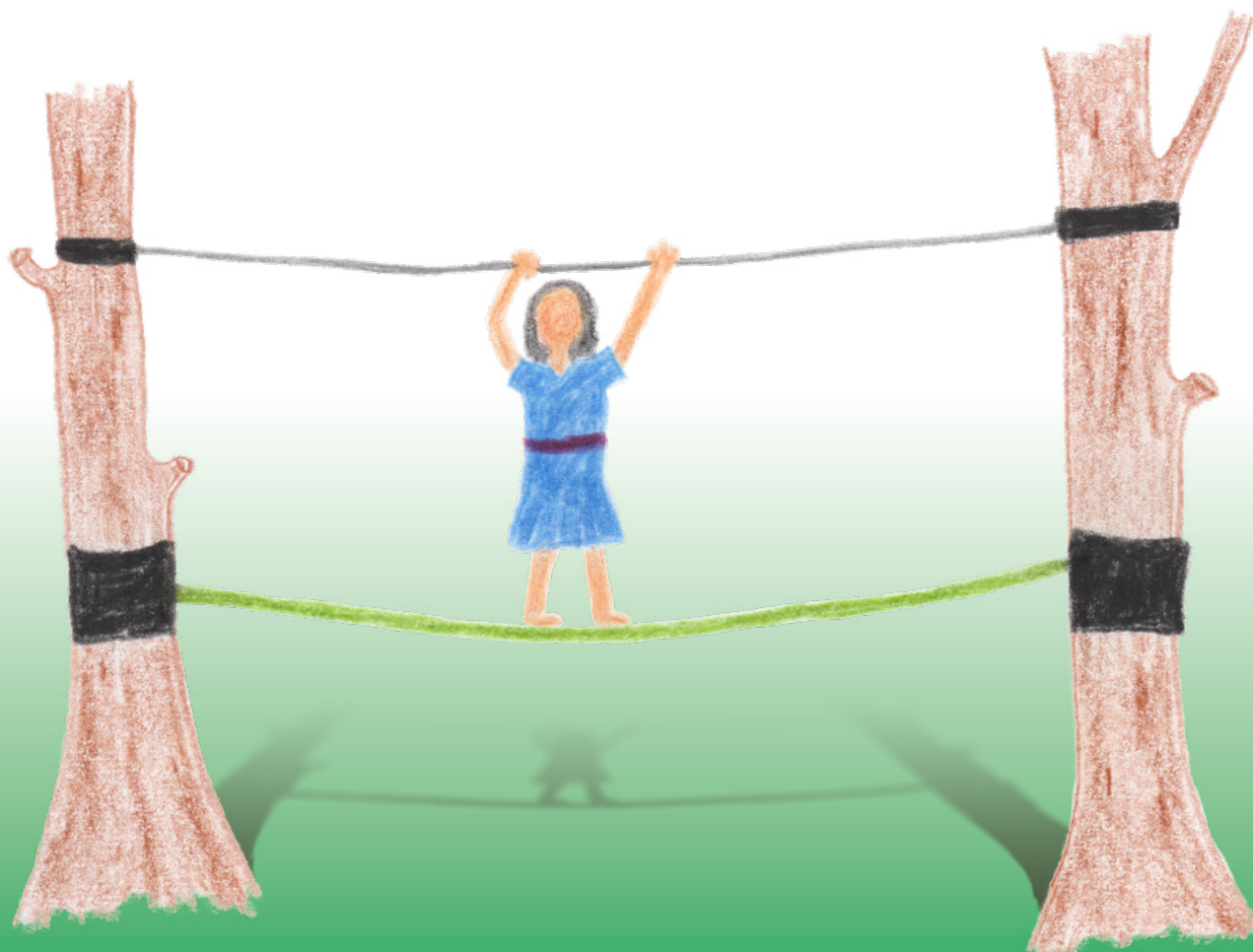
Der didaktische Ansatz bei dieser Einheit lautet, dass die Kinder eben nicht, wie häufig zu sehen ist, von beiden Seiten festgehalten und so in ihrer Bewegung eingeschränkt werden, sondern, dass sie eigenständig lernen auf der Line zu gehen. Zwei Schritte ohne Hilfe sind zum Lernen besser als 20 Schritte mit Hilfe!

Das Ziel der Stunde ist nicht das Überqueren der Line bis zum anderen Ende! Es geht darum zu lernen, möglichst lange auf der Line zu bleiben, anstatt schnell herüber zu hasten und dadurch die Schritte unkontrolliert zu setzen.

Methodik

Die Kinder sollen viel ausprobieren, ihren Körper kennen lernen und vielfältige Bewegungsformen erfahren. Also gibt es stetig unterschiedliche Bewegungsaufgaben, die immer wieder zeigen, es geht nicht, ums schnelle Überqueren, sondern um das Draufbleiben.

Es empfiehlt sich, immer ein bis zwei Aufgaben vorzustellen und anschließend ausreichend Zeit für das Ausprobieren zu geben. Dann sollten die Erfahrungen besprochen und Verbesserungsideen und Tipps gesammelt werden. Im Anschluss gibt es eine Phase, in der die Tipps ausprobiert werden, bevor neue Aufgaben hinzukommen. Es geht also nicht um Richtig oder Falsch. Durch stetiges Testen wird sich dem angenähert, was besser funktioniert. Aber auch Fehlschläge, Irrwege und Herunterfallen sind Lernerfolge und schulen den Körper.



Die Inhalte

Material

Wie bei Erwärmung

Ablauf

Es werden immer wieder neue Bewegungsaufgaben in die Gruppe gegeben. Hierzu bietet sich die Methode des willkürlichen Ziehens bzw. Aufdeckens von Aufgabenkarten an. Häufig entwickeln Kinder auch eigene Ideen zu Fortbewegungsmöglichkeiten und Übungen auf der Line. Diese sollten unbedingt ausprobiert werden. Es muss auch nicht in bestimmter Reihenfolge geübt werden. Sitz- oder Liegepositionen können auch vom Boden begonnen und schon geübt werden, wenn das Gehen noch nicht vollständig klappt.

Bewegungsaufgaben

Folgende Aufgaben sind zum Beispiel möglich:

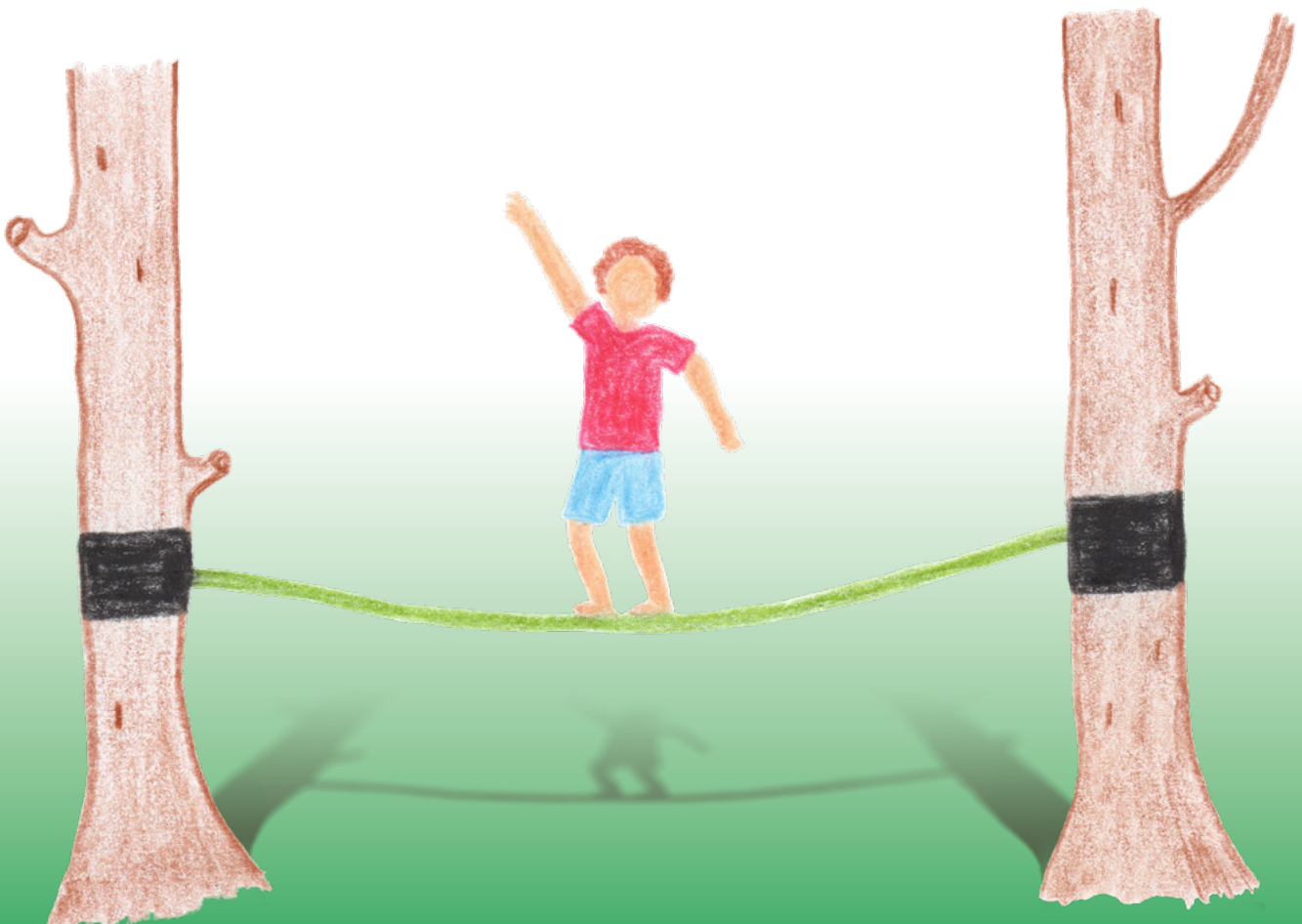
- an verschiedenen Stellen der Line aufsteigen
- mit dem linken oder dem rechten Bein aufsteigen
- aufsteigen und direkt kontrolliert herunterhüpfen
- einbeinig stehen bleiben
- auf dem einem Bein stehen, wechseln zum anderen, kurz stehen und zurückwechseln
- gehen mit den Füßen längs voreinander

- gehen mit den Füßen quer zur Line
- rückwärts gehen
- ein Schritt vor und einen zurück
- wippen/bouncen, d. h. Druck nach unten auf die Line geben
- längs auf der Line liegen (Bauchlage oder Rückenlage)
- quer auf der Line liegen
- auf der Line sitzen
- hinhocken auf der Line
- kontrolliert herunterhüpfen, ggf. auch mit Hocksprung
- halbe Drehung

Spielformen

Folgende Spielformen sind zum Beispiel möglich:

- Ball zuwerfen, halten oder weiterwerfen
- Stab waagrecht halten
- mit einem langen Stab abstützen und gehen (Wie bei einer Gondelfahrt)
- in der Mitte aufsteigen, verrückte Pose für ein Foto machen
- Wettbewerb mit Zeitmessung (Wer bleibt am längsten drauf?)



Die Reflexion

Material

keins

Ablauf

Die Gruppe findet sich in einem Sitzkreis zusammen. Da Slacklines nur erlernt wird, indem stetig ausprobiert und geübt wird, gibt es keine abschließende Erklärung, die es Kindern ermöglicht, bei Umsetzung direkt die Slackline zu beherrschen. Die Selbsterkenntnis und eine Reflexion über eine funktionierende bzw. schwierige Bewegung ist wichtiger als Erklärungen und Tipps von außen. So kann auch in der Gruppe voneinander gelernt werden und es können kreative Lösungswege aufgegriffen und probiert werden.

Reflexionsfragen

Folgende Fragen könnten der Gruppe gestellt werden:

- Wo hast du hingeschaut, als es gut/nicht gut geklappt hat?
- Wie standen deine Füße?
- Was hast du mit deinen Armen gemacht?
- Was hast du als Erstes gemacht und was danach?
- Was hat gut funktioniert?
- Was ist das Schwierige an der Aufgabe?
- An welchem Punkt gerätst du ins Wackeln oder fällst herunter?

Die Hilfen

Hilfestellung

Für die Motivation und zum schnelleren Erlernen kann es dennoch möglich sein, dass nach Hilfe und Unterstützung gefragt wird. Für die Motivation ist es hilfreich, die verschiedenen kleinen Lernfortschritte immer wieder hervorzuheben. Schließlich geht es darum, die eigene Leistung zu verbessern und nicht besser als andere Kinder zu sein.

Nachfolgend einige Hilfen, die mit Abstand gegeben werden können.

Variante 1

Die Line mit Kästen in kleinere Abstände unterteilen. So gibt es kleine Erfolgserlebnisse und das Wackeln wird stark unterbunden. Eignet sich auch, um zu ermöglichen, dass mehrere Kinder auf einer Line beschäftigt werden.

Variante 2

Seil oder Stab hinzunehmen. Zwei Kinder begleiten das Kind auf der Line seitlich und halten einen Stab oder ein gespanntes Seil auf Bauchhöhe des laufenden Kindes. Das Kind kann die Finger auf dem Seil ablegen (nicht stetig festhalten!) und so Sicherheit gewinnen.

Variante 3

Halte-Line oberhalb anbringen. Es wird ca. 2 bis 2,5 Meter oberhalb der Slackline ein Seil (kann auch eine weitere Slackline oder ein Spanngurt sein) gespannt. Über dieses wird ein Springseil gehängt, sodass die Enden rechts und links herunterhängen und gegriffen werden können. Nun kann das Kind mit je einer Hand ein Seilende greifen und sich über die Line und darauf bewegen, ohne, dass eine weitere Person benötigt wird.

