

Inhaltsverzeichnis

Liebe Leserinnen, liebe Leser 7

Neun verschiedene Geräteparcours



1. Gleichgewichtsparcours 9



2. Gleichgewichtsparcours 25



3. Gleichgewichtsparcours 41



4. Gleichgewichtsparcours 57



5. Gleichgewichtsparcours 73



6. Gleichgewichtsparcours 89



7. Gleichgewichtsparcours 105



8. Gleichgewichtsparcours 121



9. Gleichgewichtsparcours 137

Auswertung der beantworteten Fragebögen 153

Veränderungen feststellen – Testverfahren 155

Abschlussbemerkungen 159

Literaturverzeichnis 161

I. Gleichgewichtsparcours



Stationschwierigkeit ★★★★★



Stationsaufgabe

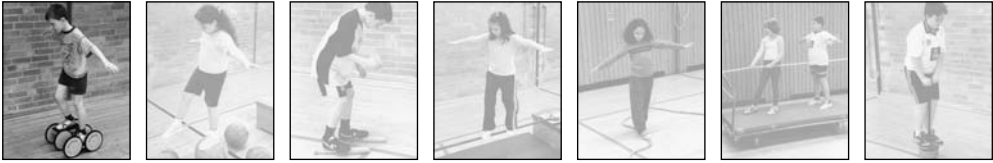
Der Übende soll mit dem Pedalo die Strecke zwischen zwei Matten zurücklegen. Das Tempo spielt hierbei keine Rolle.

Stationsmaterial

Mindestens 1 Pedalo, 2 kleine Matten

Stationsregeln

- Berührt der Übende mit einem Körperteil den Boden, muss er erneut starten.
- Die Station ist erst dann erfolgreich absolviert, wenn der Übende es schafft, mit Hilfe des Pedalos von der Start- zur Zielmatte zu gelangen.



Meinung der Kinder zu dieser Station

Was machte euch an dieser Station am meisten Spaß?

- Mir gefiel es besonders gut, dass man mit dem Pedalo Tempo machen konnte.
- Ich fand es total super, dass man den Weg nur mit dem Pedalo zurücklegen durfte, ohne dabei den Boden zu berühren.

Was gefiel euch an dieser Station nicht?

- Für mich war diese Station keine Herausforderung, da ich schon sehr gut Pedalo fahren kann.
- Mir gefiel es nicht, dass man mit dem Pedalo nicht lenken konnte.

Mit welcher von euch entwickelten Taktik klappte es am besten?

- Man musste langsam starten, um in einen Rollrhythmus zu kommen.
- Mir half es, dass ich auf der gegenüberliegenden Seite einen Punkt (an-)fixierte.
- Einfacher war es bei mir, als ich meine Arme zur Seite ausstreckte.

Anmerkungen zum Stationsgeschehen nach der Beobachtung von außen

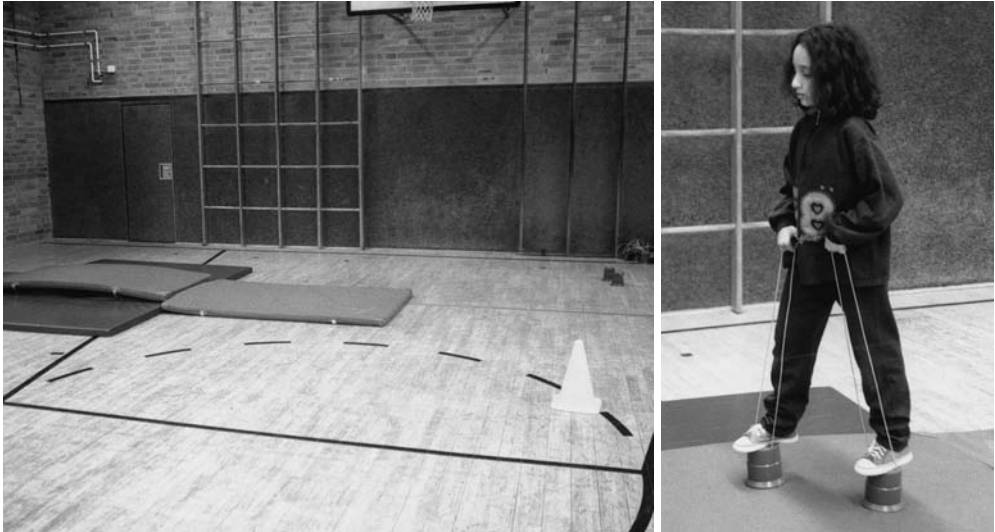
Es gab Kinder, die bereits im Vorfeld Erfahrungen mit dem Pedalo gesammelt hatten. Andere waren froh, dass sie eine Station mit einfachen Mitteln erfolgreich meisterten. Besonders Talentierte hätten sich einen wackligeren Untergrund gewünscht, damit auch sie für kurze Zeit aus dem Gleichgewicht geraten wären, um es dann mit viel Körperbeherrschung doch noch wieder zu erlangen.

Anmerkungen vom Leser

2. Gleichgewichtsparcours



Stationschwierigkeit ★★★★★



Stationsaufgabe

Der Übende soll mit Dosenstelzen eine bestimmte Strecke, um einen Kegel herum und über Matten, zurücklegen, ohne dabei den Boden mit den Füßen zu berühren.

Stationsmaterial

Mindestens 1 paar Dosenstelzen, 2 Sprungbretter, 1 Markierungskegel, 6 Matten

Stationsregeln

- Berührt der Übende den Boden, muss er erneut starten.
- Die Station ist erst dann erfolgreich absolviert, wenn der Übende es schafft, mit Hilfe der Dosenstelzen den Weg zurückzulegen.



Meinung der Kinder zu dieser Station

Was machte euch an dieser Station am meisten Spaß?

- Das Balancieren auf den Dosenstelzen gefiel mir gut, weil man den Weg auf unterschiedlichem Untergrund zurücklegen musste.
- Mir machte der Anstieg auf der Matte, unter der sich die beiden Sprungbretter befanden, sehr viel Spaß.
- Beim Laufen mit den Dosenstelzen musste man dem Einsinken auf den Matten entgegenwirken.

Was gefiel euch an dieser Station nicht?

- Ich hatte schon etwas Angst, mit den Dosenstelzen umzukippen. Dadurch bewältigte ich diese Station nur sehr langsam und vorsichtig. Andere Kinder regten sich darüber auf.

Mit welcher von euch entwickelten Taktik klappte es am besten?

- Besonders wichtig war es, dass man die Schnüre der Dosenstelzen straff hielt, umso eine größere Sicherheit beim Laufen zu erlangen. Bei mir saßen die Dosenstelzen somit wie feste Schuhe an meinen Füßen.
- Um sicher ins Ziel zu kommen, musste man hierbei die kleinen Schritte den großen Schritten vorziehen. Dies führte zu einem bedeutend sicheren Stand.
- Ich schaffte das Laufen auf den Matten problemlos, weil ich schnell ging, und dabei nicht ständig meinen Körper ausbalancieren musste.

Anmerkungen zum Stationsgeschehen nach der Beobachtung von außen

Die Kinder berichteten im Anschluss an diesen Parcours davon, dass sie häufiger (im Kinderhort, im Hof, im Park oder auf dem Spielplatz) Dosenstelzen laufen. Dadurch schienen sie jedoch nicht von dieser Station gelangweilt zu sein. Vielmehr wollten die meisten von ihnen zeigen, wie sicher und schnell sie die Station bewältigen konnten. Durch unkonzentriertes und zu schnelles Laufen mussten allerdings einige Kinder nach dem Bodenkontakt diese Station wiederholen.

Anmerkungen vom Leser
