

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport

**Band:** - (2003)

**Heft:** 1

**Artikel:** Faszination Balance

**Autor:** Gautschi, Roland

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992432>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



«mobile» Praxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport. «mobile» erscheint sechsmal jährlich mit 48 Seiten Umfang.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis zum Preis von Fr. 2.50 pro Stück (plus Versandkosten) bei folgender Adresse bestellen: Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen, Telefon 032 327 62 57, Fax 032 327 64 78, E-Mail: mobile@baspo.admin.ch www.mobile-sport.ch

## Faszination Balance

Sowohl im Sportunterricht als auch im sportartspezifischen Training, zur Sturzprophylaxe oder als Bewegungsspiel: Die Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit ist ein übergreifendes Anliegen. Diese Praxisbeilage präsentiert Balanceaufgaben in allen Dimensionen.

*Roland Gautschi  
 Fotos: Gianlorenzo Ciccozzi*

Wer hat nicht schon aufgeschrien, wenn er sein Kind auf einem Treppengeländer in die Tiefe sausen sah oder eine Schülerin ein «Kunststückli» von der Kletterstange auf die Weichmatte vollführen wollte. Es entspricht offensichtlich einem Bedürfnis: Kinder und Jugendliche balancieren oft an den ungewöhnlichsten – und oft auch gefährlichen – Orten. Sie fordern es heraus, das Gleichgewicht. Man kann diese «Suche nach Gleichgewicht» zu unterbinden versuchen, aber damit kommt man nicht weit. Eine «Lösung des Problems» läge auch darin, das Gleichgewicht zum Thema zu machen und es schwerpunktmaßig zu behandeln. Nach dem Motto «Wer kann erfolgreich im Gleichgewicht bleiben?»

### Stehen, Gehen, Fliegen...

In der Literatur werden vier Gleichgewichtsarten unterschieden: Standgleichgewicht, Balanciergleichgewicht, Dreh- und Fluggleichgewicht (siehe Heft 1/03, Seiten 12–13). Die vorliegende Praxisbeilage fasst diese vier Gleichgewichtsarten zu drei Blöcken zusammen (Balancier- und Drehgleichgewicht in einem Kapitel) und veranschaulicht, wie vielseitig Gleichgewichtstraining sein kann. Die Formen auf den Seiten 4 bis 13 richten sich in erster Linie an Kinder und Jugendliche im Mittel- und Oberstufenschulalter. Viele davon sind jedoch auch mit Jüngeren und die meisten auch mit Älteren durchführbar.

### Gleichgewichtsgarten

Auf den ersten Seiten wird eingehender auf die vier verschiedenen Gleichgewichtsarten eingegangen und auf wichtige Punkte des Trainings hingewiesen. Auf Seite 3 erfahren Sie, welche Organisationsformen möglich und sinnvoll sind, und wie ein Gleichgewichtsparkours oder -garten aufgebaut wird.

Auf den Seiten 14 und 15 finden sie Vorschläge für zwei einfache Gleichgewichtstests. Diese können mit einer Klasse oder Trainingsgruppe vor und nach dem «Balanceblock» durchgeführt werden und machen individuelle Fortschritte deutlich.

ETH-Bibliothek



EM000004835960

### Inhaltsverzeichnis

Die Turnhalle als Zirkus!	2
So entsteht ein Balancegarten	3
Stehen – nicht fallen!	4
Balancieren und Drehen	7
Fliegen	10
Stehen verboten!	12
Specials	13
Tests	14

## Die Turnhalle als Zirkus!

Die Auseinandersetzung mit dem Gleichgewicht ist ein wichtiger Entwicklungsfaktor. Es macht Sinn, wenn diese entscheidende koordinative Fähigkeit nicht nur in Zusammenhang mit sportartspezifischen Techniken thematisiert wird.

**B**alanceaufgaben in ungewohnten Lagen haben auch zum Ziel, dass in kritischen Situationen angemessen reagiert wird. So muss auch bei einem Sturz ein kühler Kopf bewahrt werden, damit richtige Bewegungsantworten möglich sind. Bei der Übungsauswahl gilt es jedoch zu bedenken, dass der Nacken (und andere Körperpartien) nicht einseitig und unter keinen Umständen über eine längere Dauer belastet werden. Obwohl heutzutage auch vermehrt auf instabilen Unterlagen («Swissball») geübt wird, da man sich davon einen besseren Trainingseffekt erhofft, geht es bei den vorliegenden Übungen nicht in erster Linie um Kräftigung. Vielmehr kann von einer – etwas überspitzt formuliert – «Haltungsschulung in ungewohnter Umgebung» gesprochen werden, wobei Gleichgewicht als Herausforderung und Ziel begriffen wird.

### Ohne Füsse, dafür mit Köpfchen

Das Training der Gleichgewichtsfähigkeiten soll sich nicht auf Übungen beschränken, bei denen ausschliesslich gestanden wird. Wertvoll sind auch Aufgaben in anderen Lagen und mit verschiedenen Unterstützungspunkten. Sobald beispielsweise der Kopf unten oder in der Waagrechte ist oder kniend oder sitzend balanciert werden muss, wird das Körperschema differenzierter und erweitert.

### Spiel mit den Sinnen

Die Fähigkeit, im Gleichgewicht zu bleiben, verdanken wir dem Zusammenspiel von verschiedenen Sinnen (Augen, Ohren, Tasten, Vestibularapparat). Wenn wir auf einen Sinn verzichten (müssen), kann eine einfache Aufgabe plötzlich sehr anforderungsreich werden (beispielsweise das Stehen auf einem Bein mit geschlossenen Augen). Dies sind ideale Voraussetzungen für Gleichgewichtsübungen, da so bei vielen

Übungen eine Erschwerung möglich wird, ohne die Anlage abzuändern. Eine Aufgabe kann auch durch das Verzichten auf Balancehilfen (ohne sich mit den Armen zu halten, die Arme bei der Ausführung verschränken) auf einfache Weise erschwert und auch für Begabtere attraktiv gemacht werden. Oft erfinden Jugendliche von sich aus herausfordernde Bewegungsaufgaben.

### Vier Gleichgewichtsdisziplinen

Eine sportliche Bewegung ist in mehrerer Hinsicht anforderungsreich. In vielen Sportarten muss man alle vier Gleichgewichte beherrschen können: Standgleichgewicht, Balanciergleichgewicht, Dreh- und Fluggleichgewicht. Will man einen Gleichgewichtsparcours aufbauen, macht es deshalb Sinn, diesen so zu strukturieren, dass nicht nur stehend, sondern auch gehend («balancierend»), drehend und im Flug das Gleichgewicht gesucht und wiedererlangt werden soll.



### Danke für die Mitarbeit

Wir danken Hansruedi Baumann, Urs Illi, Ralph Hunziker und Véronique Keim für die fachliche Betreuung und Begleitung in der Realisierung dieser Praxisbeilage. Für die Fotos bedanken wir uns bei den Mädchen und Knaben der Sekundarschule Rüschlikon, die toll mitgearbeitet haben.

# So entsteht ein Balancegarten

Die auf den nächsten Seiten präsentierten Übungen lassen sich gut kombinieren.

Obwohl je nach Aufgaben andere Muskeln und dazu gehörende Hirnregionen trainiert werden, bleibt das Ziel einer umfassenden Gleichgewichtsfähigkeit immer dasselbe.

Bei der Anordnung und Schwerpunktsetzung der einzelnen Übungen hat man die Wahl.

**S**tehend, gehend oder fliegend: Das Gleichgewicht ist in verschiedenen Dimensionen erlebbar. Bei der Vorbereitung sollte der oder die Verantwortliche darauf achten, dass möglichst vielfältig balanciert werden kann. Ein Parcours besteht sinnvollerweise aus Übungen für das statische und das dynamische Gleichgewicht, und auch attraktive Flugformen dürfen nicht fehlen. Ein wichtiger Sicherheitshinweis: Es soll bei vielen Übungen darum gehen, wie lange balanciert werden kann und nicht, wie schnell etwas absolviert wird. Gleichgewichtsübungen dürfen nicht in Stafetten oder ähnliche Formen eingebaut werden.

## Balancegarten

Üben nach dem Lustprinzip. Freies Balancieren an den Posten nach Wahl. Die Kinder und Jugendlichen lassen sich herausfordern und besuchen nach Lust und Laune die Posten, die sie am meisten ansprechen. Die Lehrerin oder der Trainer finden so schnell heraus, welches die Lieblingsposten sind. Das Lustprinzip

kann auch etwas eingeschränkt werden, indem die Schüler auf einem Blatt an der Wand die absolvierten Posten ankreuzen. Der Garten kann dann mehrmals aufgestellt werden, bis alle Posten von allen besucht wurden.

## Sternbalance

Die Übungen sind im Kreis angeordnet. In der Mitte ist Platz für Partnerakrobatikformen, für eine Testübung etc. Nach jedem absolvierten Posten geht man in die Mitte und macht unter Anleitung des Trainers, der Lehrerin eine Balanceaufgabe zu zweit oder absolviert eine Testaufgabe (siehe Seiten 14 und 15). Oder in der Mitte ist ein grosses Blatt, auf dem man die absolvierte Balanceaufgabe bewerten kann. So entsteht eine «Gleichgewichtshitparade».

## Fünf mal fünf

Eine vorher bestimmte Gruppe balanciert an jedem Posten fünf bis sieben Minuten. Danach geht man zum nächsten Posten. Je nach verfügbarer Zeit stellt man weniger oder mehr Posten auf. Die Gruppen sollten nicht zu gross sein, (höchstens vier Personen).

## Gleichgewichtsliga

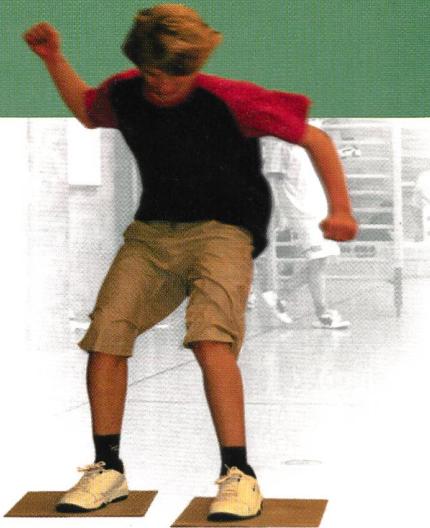
Die Halle ist in Sektoren unterteilt. Es gibt eine erste, zweite, dritte und vierte Liga. Alle müssen in der vierten Liga beginnen. Können diese Aufgaben gelöst werden, darf man in die nächsthöhere Liga aufsteigen, wo man schwierigere Übungen vorfindet. Bei dieser Form müssen Übungen gewählt werden, die sich im Schwierigkeitsgrad unterscheiden und bei denen Erfolg oder Misserfolg klar ersichtlich sind. Wenn es zum Beispiel darum geht, 20 Sekunden zu balancieren, sollte eine Stoppuhr zum Posten gehören. Diese kann von einem anderen Schüler bedient werden.

## Erschweren und Erleichtern

Beherrscht man die Grundübung, ist bei vielen der folgenden Übungen eine Erschwerung möglich (zusätzliches Jonglieren eines Balls, nur auf einem Bein oder mit geschlossenen Augen balancieren etc.). Diese kann in schriftlicher Form bei den Posten beiliegen. Bei vielen Posten bieten sich Erschwerungen oder Erleichterungen an.

## Die Kunst des Stehens

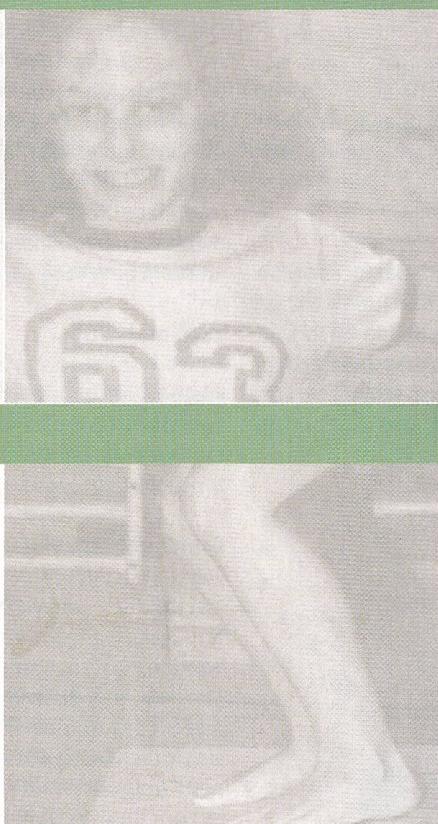
Unsere verbetonierte und begradigte Alltagsumgebung stellt im Normalfall keine grossen Anforderungen an das Standgleichgewicht. Stehen ist einfach. Wer dabei unterfordert ist, wende sich bitte folgenden Übungen zu...



### Taustand

Zwei Tauen sind zu einem V zusammengeknüpft, darunter liegt eine Weichmatte. Aufsteigen, Hände lösen und das Gleichgewicht suchen.

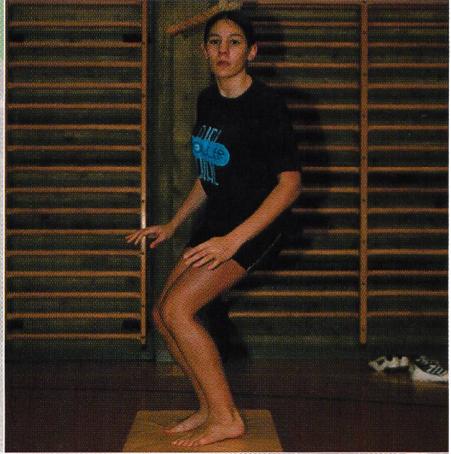
**Erleichterung:** Sich mit einer Hand halten.



### Tarzan

Vor jedem Tau ist ein oberstes Kastenteil. Von einem Tau weg springen und auf einem Kasten landen. Gleichgewicht suchen.

**Erschwerung:** Kastenoberteile sind auf einer Weichmatte.



### Glatteis

Mit Anlauf auf Teppichresten springen und im Gleichgewicht bleiben.

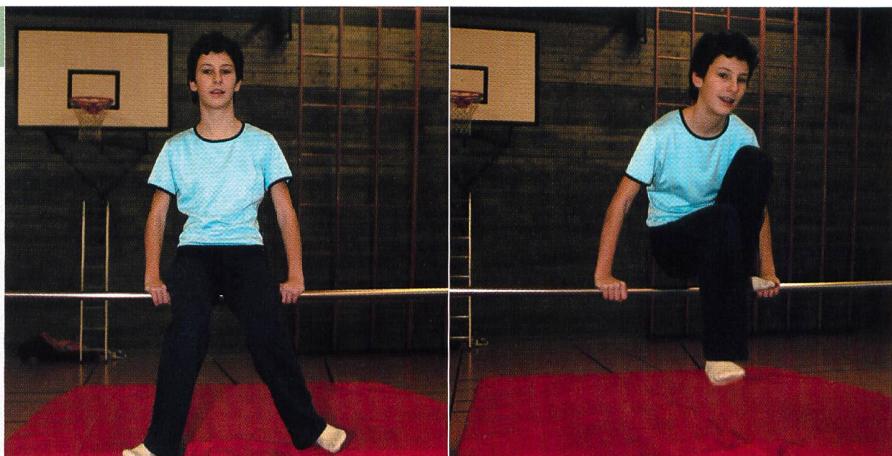
**Erschwerung:** Teppichresten auf je einer Langbank. Mit Anlauf auf die Teppichresten springen, ohne von der Langbank zu fallen. Matten zur Absicherung neben der Langbank.



## On the Top

Die Reckstange ist auf der niedrigsten Höhe, darunter eine Weichmatte. Auf der Reckstange sitzen und aufzustehen versuchen.

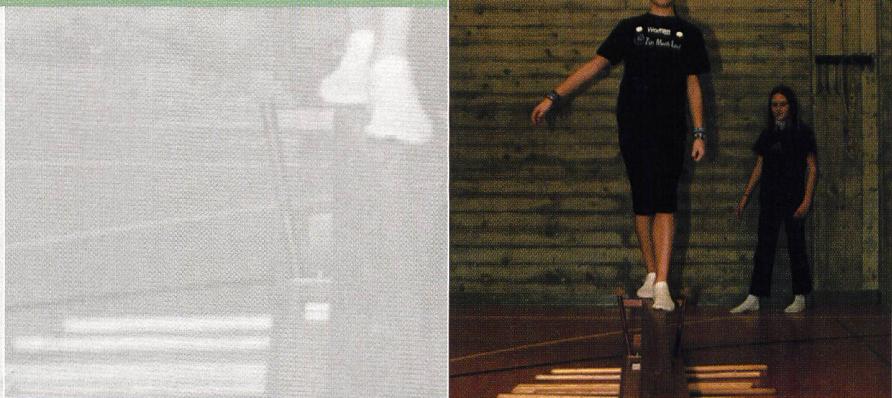
**Erleichterung:** Als Rettungsanker kann ein Seil oben zwischen die Reckstangen gespannt werden.



## Rollsteg

Unter der umgedrehten Langbank sind Hölzer, damit die Bank rollt. Aus dem Gehen auf die Bank stehen und im Gleichgewicht bleiben.

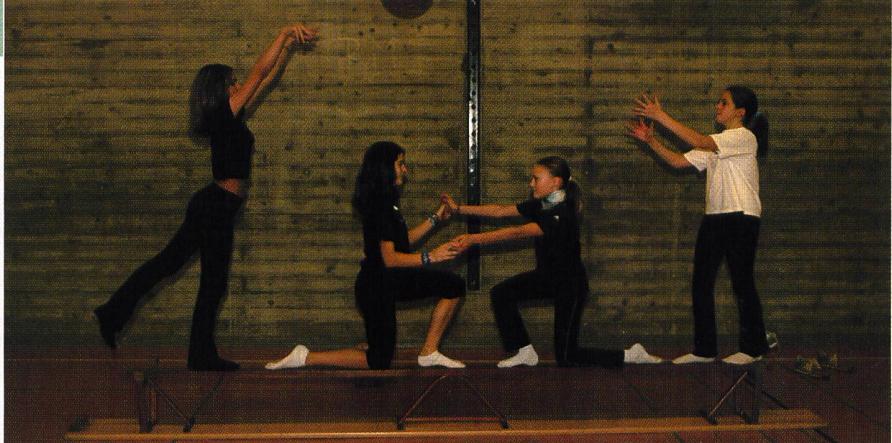
**Variation:** Oberstes Kastenteil benutzen. Mitschülerinnen rollen das Kastenoberteil hin und zurück.



## Tandem

Auf einer umgedrehten Langbank stehen vier Schüler. Zwei Schülerinnen passen sich einen Ball zu, zwei stellen sich zwischen die Passeusen. Die Zwei in der Mitte müssen vor jedem Pass niederknien.

**Erschwerung:** Auf einem Bein niederknien.



## Mut zum Risiko

Sicherheit entsteht nicht dort, wo alle Gefahren aus dem Weg geräumt werden. Sicherheit beginnt dann, wenn Kinder und Jugendliche Gelegenheit haben, ihre Fähigkeiten richtig ein- und die Risiken abzuschätzen. Einerseits fördern die bfu Safety Tools diese Fähigkeiten, andererseits bieten speziell Balanceaufgaben die Gelegenheit, nicht alltägliche und automatisierte Tätigkeiten auszuführen, die zusätzlich ein Sturzrisiko beinhalten. Oberstes Ziel muss es sein, im Gleichgewicht zu bleiben und einen Sturz zu vermeiden. Kommt es trotzdem dazu, ist gut beraten, wer vorgängig gelernt hat, richtig zu

fallen. Das Safety Tool «Stürze» zeigt den Weg dazu auf. Der Reiz ist gross, sich beim Balancieren möglichst spektakulär auf die grosse Weichmatte zu werfen – Mut zum Risiko heisst auch, Matten nur dann einzusetzen, wenn sie wirklich nötig sind.



**Beratung:** Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu, Abteilung Sport, Laupenstrasse 11, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 390 22 22, Fax 031 390 22 30, sport@bfu.ch, www.bfu.ch und www.safetytool.ch

## Totes Pferd

Ein Bock wird auf den Boden gelegt, so dass die Beine in die Höhe ragen. Eine Schülerin steht auf dem Bock und zwei andere bewegen das Pferd leicht, aber unregelmässig hin und her.

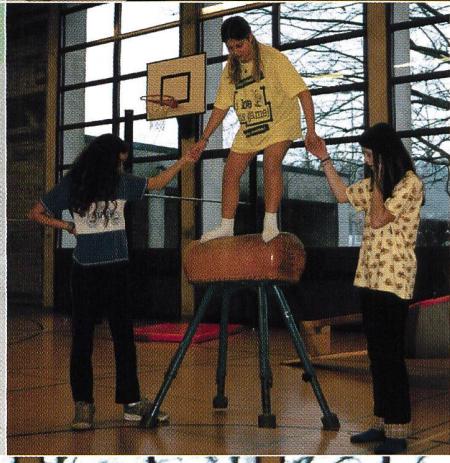
**Erschwerung:** Auf einem Bein.



## Rodeo

Zwei Beine eines Bocks in der Diagonale werden verkürzt. Das «Cowgirl» steht auf dem Pferd und muss es in der Balance halten, sodass die beiden kurzen Beine den Boden nicht berühren.

**Erschwerung:** Ohne Hilfe der anderen auf das Pferd klettern und dieses ausbalancieren.



## Balteppich

Eine Weichmatte wird auf sechs Basketbälle gelegt. Sich auf der Matte im Gleichgewicht halten, während die Weichmatte von Mitspielern bewegt wird.

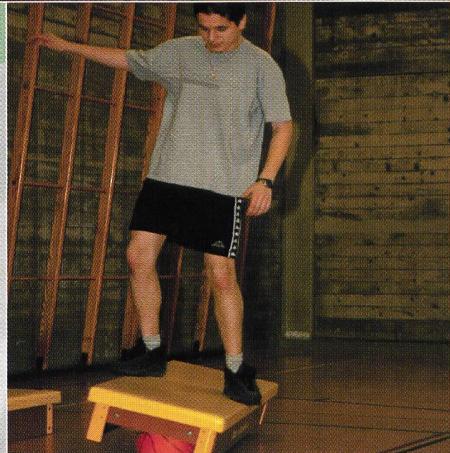
**Erschwerungen:** Auf einem Bein. Mehrere Schüler mit einem Bein auf der Matte.

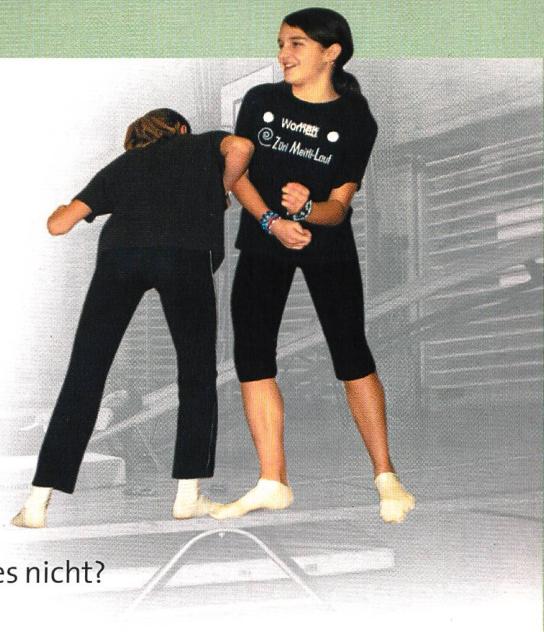


## Balkastensurfer

Das oberste Kastenteil wird auf zwei bis drei Medizinbälle gesetzt. Das Kastenoberteil im Gleichgewicht halten.

**Erschwerungen:** Nur auf einem Bein, mit verschiedenen Bällen, einander Bälle zuwerfen.





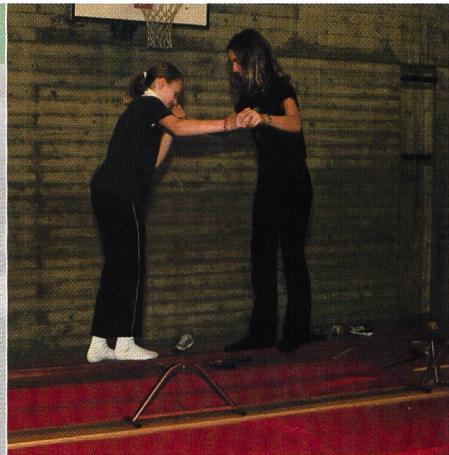
## Gehen und Drehen

Der Blick geht hinauf in die Kuppel. Ein erster Schritt des Seiltänzers, und wir halten den Atem an. Gelingt es, oder gelingt es nicht? Wenn die Turnhalle zum Zirkus wird, kann uns das nur recht sein.

### Gegenverkehr

Eine umgedrehte Langbank liegt auf der Weichmatte. Aneinander vorbei balancieren, ohne runterzufallen.

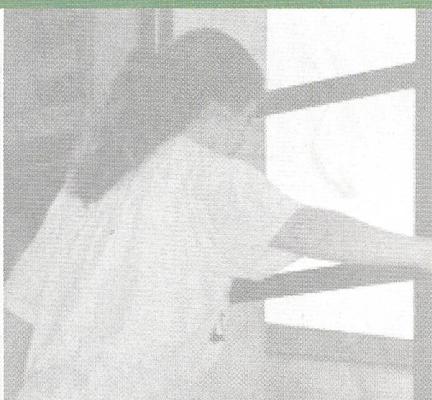
**Erleichterung:** Ohne Weichmatte.



### Stufenbalance

Die Reckstangen sind auf verschiedenen Höhen. Die Treppe mit Partnerhilfe durchsteigen.

**Erschwerung:** Ohne Partnerhilfe.



### Wippe

Eine umgedrehte Langbank liegt auf einem Kastenoberteil. Wo die Langbank den Boden berührt, mit dünnen Matten unterlegen. Über die Wippe gehen.

**Erschwerungen:** Rückwärts gehen. Oder zwei Schüler starten gleichzeitig und müssen unterwegs aneinander vorbeikommen (schwierig!).



## Balancekämpfe

Eine Langbank wird umgedreht. Die Gegnerin oder der Gegner mit den Schultern von der Bank stossen.

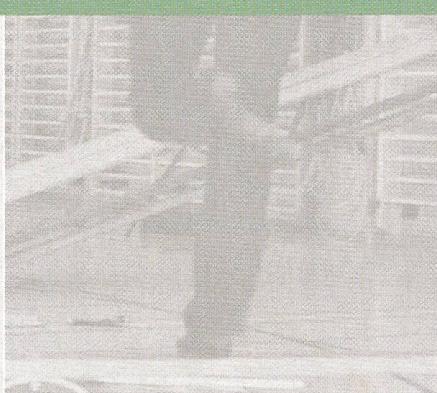
**Variante:** Nur mit einem Bein, nur mit einem Arm.



## Pirouette

Eine Langbank wird umgedreht. Eine halbe Drehung auf einem Fuss machen und sofort das Gleichgewicht suchen.

**Erschwerung:** Ganze Drehung. Oder: Eine halbe Drehung in der Luft machen und im Gleichgewicht landen.



## Duell

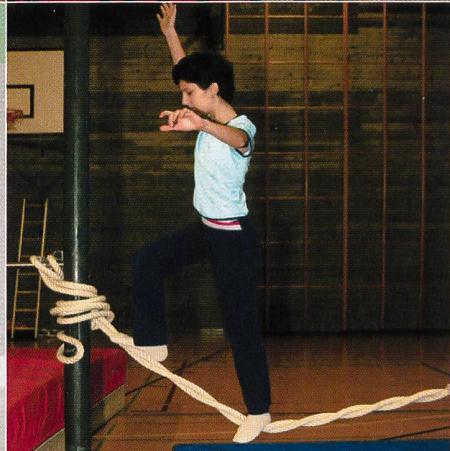
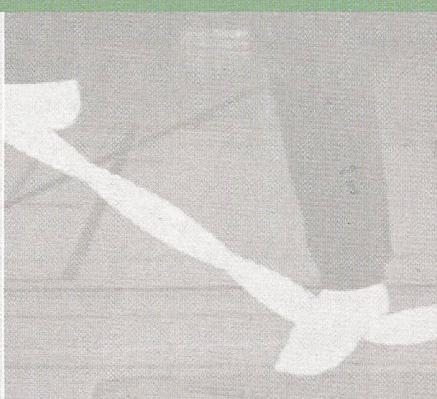
Zwei Böcke werden einander gegenüber gestellt. Auf dem Pferd stehen und die andere aus dem Gleichgewicht und damit vom Pferd stossen. Die Füsse dürfen nicht abgehoben werden.

**Erschwerung:** Ein Bein des Pferdes kürzer machen, einen Arm anlegen.



## Schlappseil

Ein Tau ist zwischen zwei Reckposten gespannt. Als Balancehilfe ist eine Stange auf der höchstmöglichen Höhe befestigt. Auf dem Tau stehen und über das Tau balancieren.



## Wippe über dem Bock

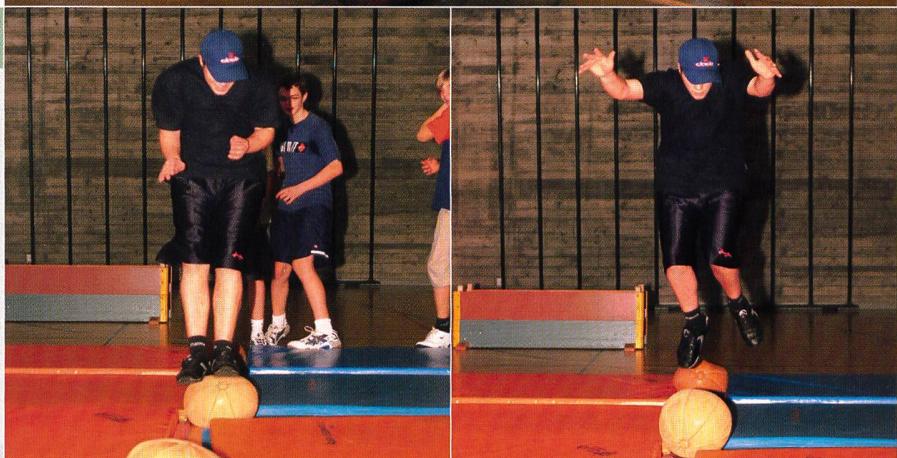
Eine dünne Matte wird in den umgedrehten Bock gelegt, darauf eine umgedrehte Langbank. Hin und her gehen.



## Teichhüpfen

Je vier Matten bilden ein Rechteck, in der Mitte ist ein Medizinball eingeklemmt. Von einem Ball auf den nächsten springen, ohne runterzufallen.

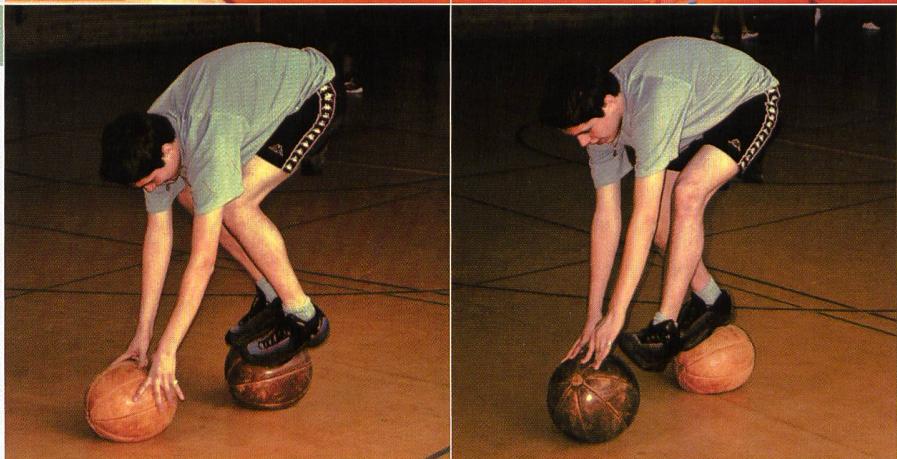
**Erschwerung:** Auf jedem Ball muss ein Zwischenhalt eingelegt und auf ein Bein gestanden werden.



## Sumpf

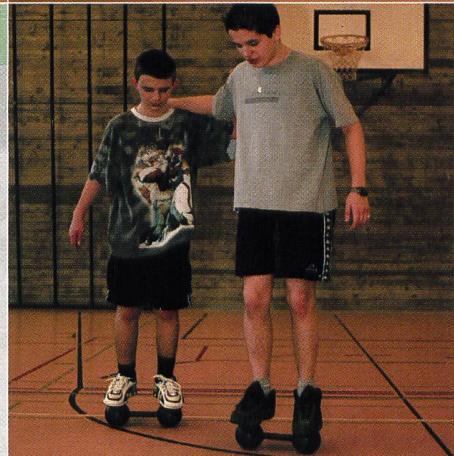
Zwei Medizinbälle. Mit Hilfe der Medizinbälle eine Strecke zurücklegen, ohne dass der Körper den Boden berührt.

**Variante:** Keulen statt Medizinbälle verwenden.



## Herkules

Hantel. Die Kugeln der Hantel müssen mit den Füßen so bewegt werden, dass man sich vorwärts bewegt, ohne dabei den Boden zu berühren.



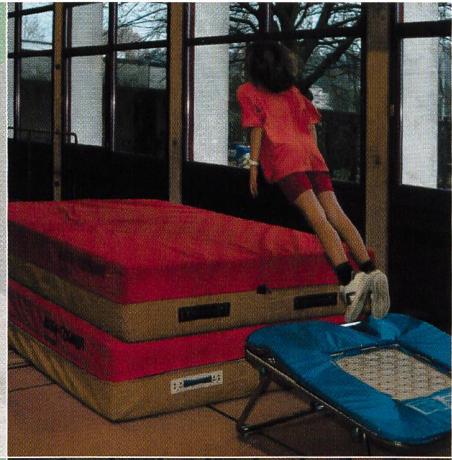


## Fliegen

Wer nach dem Flug heil landen will, braucht nicht Glück, sondern umfassende Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeiten. Neben bekannten Formen aus dem Geräteturnen wie Strettsprung oder Salto gibt es weitere Herausforderungen...

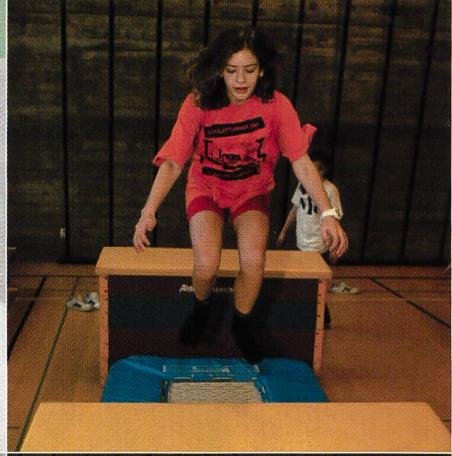
### Simon Ammann

Ein Kasten und ein Minitrampolin liegen hinter zwei gestapelten dicken Matten. Sprung ins Minitrampolin und im Skispringerstil nach vorne segeln. Vor der Landung auf den Rücken drehen (die dicke Matte kann scheuern!).



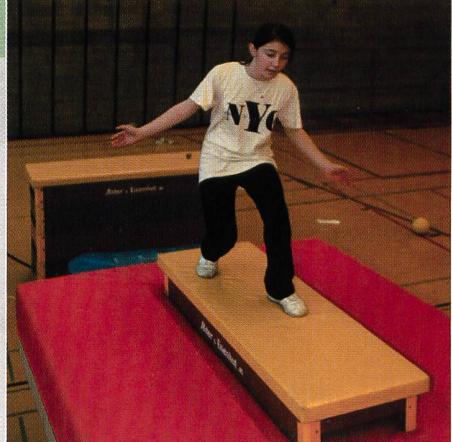
### Berg und Tal

Ein Minitrampolin steht zwischen zwei Kästen. Sprung ins Minitrampolin und dann gestreckt auf den Kasten. Im Gleichgewicht landen.



### Telemark

Ein Kasten steht hinter einem Minitrampolin. Danach folgen zwei dicke Matten, darauf das oberste Kastenteil. Sprung vom Kasten ins Minitrampolin und anschliessend auf dem Kastenteil in der Telemarkhaltung landen.



Diese Formen und insbesondere das korrekte Springen ins Minitrampolin müssen gut eingeführt werden. Zu Beginn genügen drei bis vier Kastenteile.

## Literaturhinweise

- Hirtz, P.; Hotz, A.; Ludwig, G.: Gleichgewicht. Schorndorf, Hofmann, 2000. **70.3237**
- Kollegger, M.: Körpererfahrung im Geräteturnen. Wiesbaden, Limpert, 1995. **72.1324**
- Trucco, U.: 1019 Übungs- und Spielformen mit dem Gymball, Schorndorf, Hofmann, 2000. **9.342 - 8**
- Haeberling-Spochel, u. (Red.): 1008 Übungs- und Spielformen im Geräteturnen, Hofmann, Schorndorf, 1989. **72.874 oder 9.342 - 8**

# Stehen verboten!

Sobald die Füsse uns nicht mehr tragen oder der Kopf unten ist, wirds schwierig. Gerade in solchen Situationen gilt es, Überblick zu bewahren, um das Gleichgewicht erlangen zu können.

## Hängematte

Zwei Kletterseile werden zu einem V zusammengeknüpft, darunter ist eine Weichmatte. Aufsteigen. Sich hineinlegen wie in eine Hängematte und Gleichgewicht suchen.

**Erschwerung:** Zwei an der Seite schwingen das Tau leicht hin und her.



## Recksitz

Das Reck ist auf Schulterhöhe, darunter ist eine Weichmatte. Auf dem Reck sitzen und sich einen Ball zuwerfen lassen, ohne runterzufallen.

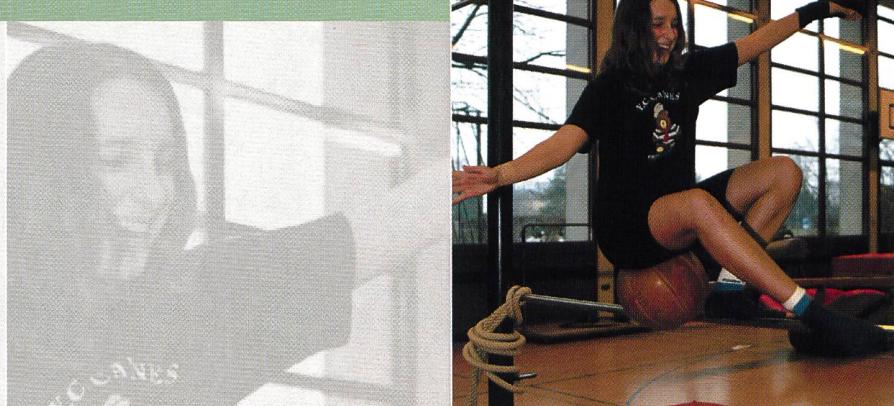
**Erschwerung:** Einen schwereren Ball nehmen.



## Medizinmann

Die Reckstange ist auf niedriger Höhe, darunter eine Weichmatte. Sich auf einen Medizinball setzen.

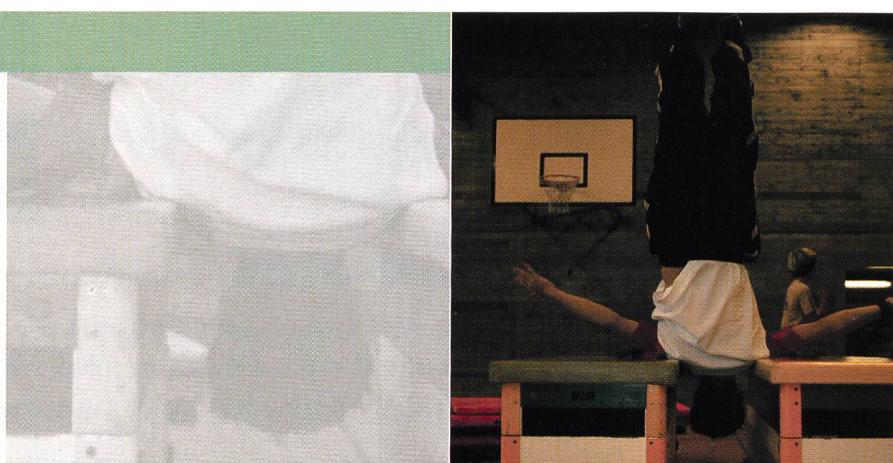
**Erleichterung:** Der Medizinball wird von zwei Helfenden gehalten und erst losgelassen, wenn man im Gleichgewicht ist.



## Balance verkehrt

Die drei obersten Kastenteile sind zusammengeschoben, so dass der Kopf durchpasst. Im Schulterstand das Gleichgewicht suchen.

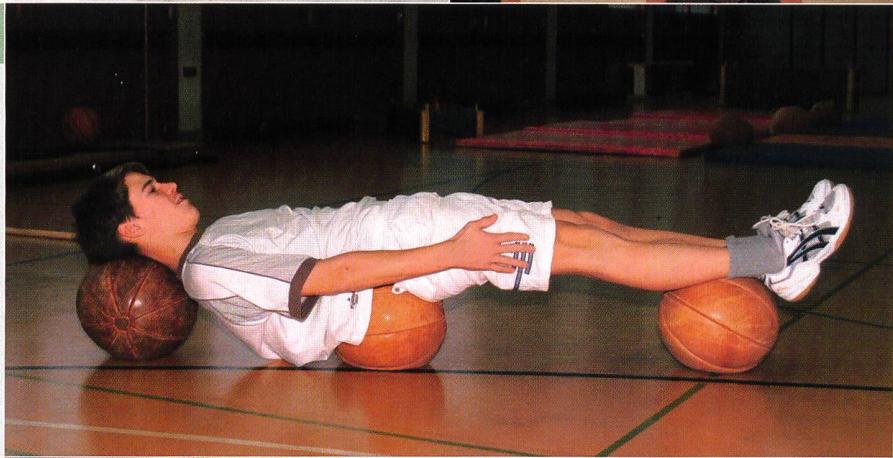
**Erschwerung:** Im Gleichgewicht bleiben, ohne die Hände zu Hilfe zu nehmen.



## Medizinbälle

Auf drei Medizinbällen liegen. Stützflächen: Füsse, Gesäß, Kopf.

**Erschwerung:** Augen schliessen.



## Kniesitz

Auf dem Swissball knien oder sitzen und dabei im Gleichgewicht bleiben.

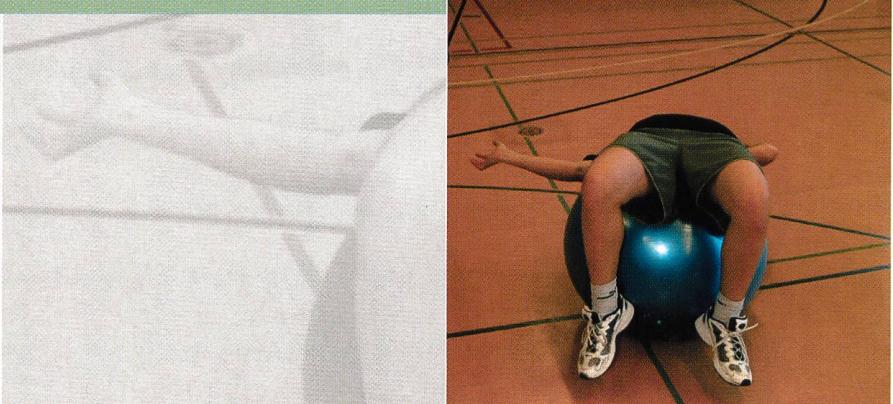
**Varianten:** Nur auf dem Gesäß, nur auf dem Bauch.

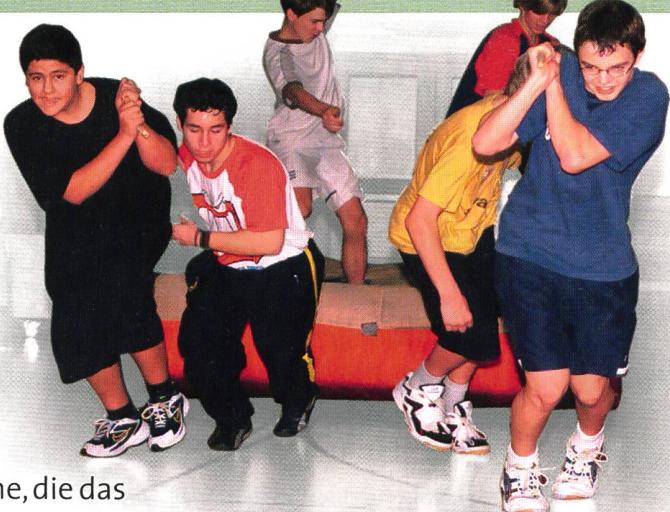


## Auf dem Rücken

Auf dem Swissball auf dem Rücken liegen. Zwei Helferinnen auf der Seite stabilisieren den Swissball.

**Erschwerung:** Ohne zu stabilisieren, Augen schliessen.



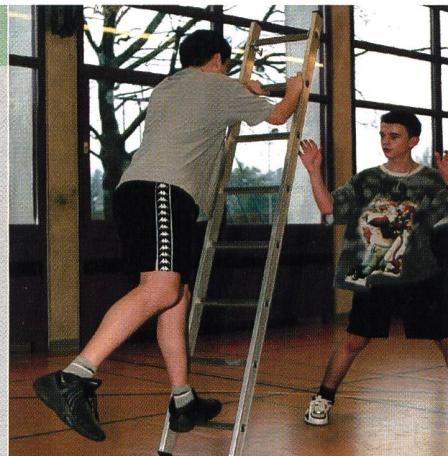


## Specials

Für alle, die noch nicht genug haben, und für jene, die das Besondere suchen. Die letzten Übungen zeigen die Vielfalt des Gleichgewichts im Spannungsfeld aus Spiel, Spass, Risiko und Können.

### Feuerwehr

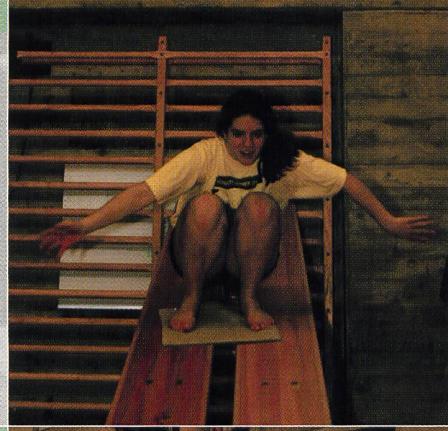
Auf einer Leiter hoch- und wieder runtersteigen, ohne dass sie umfällt.



### Schanze

Zwei zusammengeschobene Langbänke stehen als Schanze an der Sprossenwand, Weichmatten liegen auf der Seite und unten. Auf Teppichresten stehen und in der Hocke nach unten rauschen.

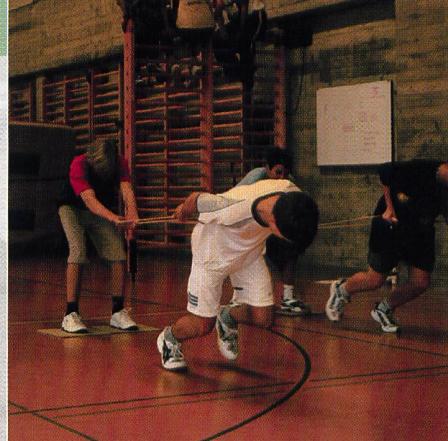
**Variante:** Weniger steile Schanze, dafür stehend. Als Abschluss ein Skisprung in die Weite.



### Kleiner Wagen

Ein Schüler steht auf zwei Teppichresten und wird von einer Kollegin gezogen.

**Varianten:** Dies ist eine der wenigen Formen, die auch als Wettkampf durchgeführt werden kann. Übung ist auch als «Grosser Wagen» lustig (Foto oben rechts).



## Test 1

### Balancier-Gleichgewichts-Test

Dieser Test erfasst die Gleichgewichtsfähigkeit von 8- bis 14-jährigen Schulkindern. Geprüft werden in erster Linie das Balanciergeleichgewicht und das Drehgleichgewicht unter Zeitdruck.

#### Testaufbau

Auf der Schmalseite einer umgedrehten Langbank ist zu balancieren, wobei auf der ersten Hälfte eine ganze Drehung rechts oder links auszuführen ist, auf der zweiten Hälfte ein zweimaliges beidbeiniges Vor- und Rücksteigen über ein Schaumgummi-Hindernis (4 cm breit und 2,5 cm hoch) und vom Bankende aus ein beliebiger Wurf eines 2-kg-Medizinballes in ein 1,5 m in Verlängerung der Bank liegendes Kastenteil. Nach einer halben Drehung wird auf der Schmalseite der Bank zurückgelaufen zum Start/Ziel, das sich 1,5 m vor der Schmalseite der Bank befindet.

#### Testanweisung

Auf das Startkommando läufst du auf die Bank. In der ersten Hälfte der Bank machst du eine ganze Drehung – du kannst dich links oder auch rechts herum drehen – dann musst du zweimal mit beiden Füßen über das kleine Hindernis steigen und zweimal auch wieder zurücksteigen. Erst danach kannst du den Medizinball aufnehmen und in das Kastenteil werfen. Drehe dich gleich nach dem Wurf um und lauf zurück in Richtung Ziel. Alles soll so schnell wie möglich gehen, du darfst aber die Bank nicht verlassen. Wenn du die Turnbank doch verlässt, bekommst du Strafsekunden. Du hast zwei Versuche, der bessere wird bewertet.

#### Pro und Contra Tests

Die auf diesen Seiten vorgestellten Tests machen Leistungsunterschiede deutlich. Der spielerische Aspekt der Übungen auf den Seiten 4 bis 13 geht dabei verloren. Damit die Resultate aber aussagekräftig sind, muss darauf geachtet werden, dass die Rahmenbedingungen der Tests immer gleich sind.

Um die Motivation aller Schülerinnen und Schüler möglichst hoch zu halten, wäre es sinnvoll, einen Test vor und einen nach dem Balancierblock durchzuführen, damit individuelle Fortschritte deutlich werden.

Natürlich lassen sich auch einige der vorgestellten Übungen zu Tests umgestalten, wobei die Stoppuhr nicht unbedingt gebraucht wird. Motivierender wäre es, «die beste Serie zu bewerten», («Wie viele Male hintereinander kann eine Gleichgewichtsaufgabe gelöst werden?»).

#### Testauswertung

Die Zeit des besten Versuchs (Zeit vom Startkommando «Fertig – los!» bis zum Überqueren der Ziellinie in Zehntelsekunden) einschließlich Strafzeit wird bewertet. Jedes Verlassen der Turnbank wird mit einer Strafsekunde belegt. Bei zwei ungültigen Versuchen (Aufgabenstellung nicht erfüllt oder mehr als dreimal die Bank verlassen) darf der Test noch einmal wiederholt werden. Es erfolgt dann ein Zeitaufschlag von einem Zehntel der erreichten Zeit. Das Nickerreichen des Wurfziels wird nicht bestraft.

#### Bewertungsempfehlungen (in Sekunden)

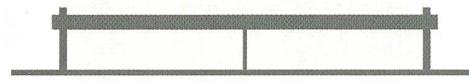
Punkte	8 Jahre	11 Jahre	14 Jahre
1	36.2	23.2	24.5
2	33.2	29.8	22.3
3	29.1	27.8	19.8
4	25.1	25.8	17.7
5	21.7	20.1	15.5
6	18.9	18.2	13.8
7	16.6	16.5	12.6
8	15.2	14.9	11.9
9	14.2	13.8	10.8
10	13.1	11.3	10.2

Mädchen  
Jungen

#### Testaufbau



Start/Ziel



Turnbank



Kastenteil



## Test 2

# Drehungen auf der Turnbank

Dieser Test kann mit Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen 6 und 18 Jahren durchgeführt werden. Erfasst wird das Drehgleichgewicht.

### Testaufbau, Testbedingungen

Auf einer umgedrehten Langbank sind vier Drehungen um die Längsachse links oder rechts herum so schnell wie möglich auszuführen, ohne herunterzufallen. Eine Drehung gilt als abgeschlossen, wenn die Ausgangsstellung wieder erreicht wird. Nach Erklärung und Demonstration erhält der Proband einen Probeversuch und einen Wertungsversuch. Wird innerhalb des Wertungsversuches die Bank verlassen, soll die Bank sofort wieder bestiegen und die Drehung fortgesetzt werden.

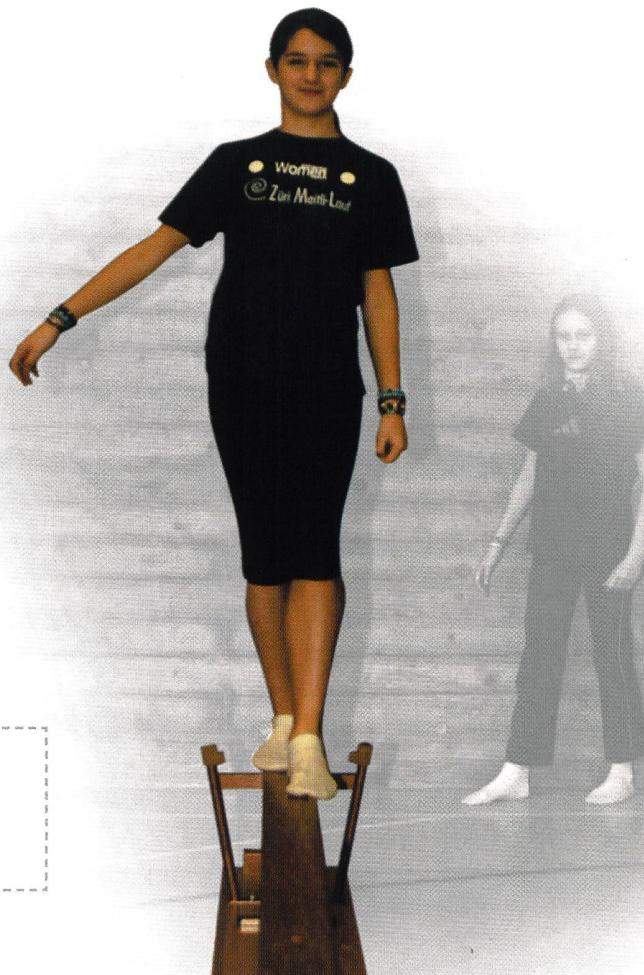
### Testanweisung

Du hast die Aufgabe, auf der umgekippten Turnbank vier Drehungen um die Längsachse links oder rechts herum so schnell wie möglich auszuführen, ohne herunterzufallen.

Wir stoppen die von dir dafür benötigte Zeit. Wenn du die Bank verlässt, gibt es eine Strafsekunde. Steige schnell wieder auf die Bank und setze die Drehungen fort. Wenn du die Bank mehr als dreimal verlässt, wird der Versuch wiederholt. Wenn du auf der Bank stehst, kommt mein Kommando «Fertig – los!». Nach vier Drehungen stoppen wir die Zeit. Du hast einen Probeversuch und einen Wertungsversuch.

### Testauswertung

Bewertet wird die Zeit für das Absolvieren der vier Umdrehungen (in  $\frac{1}{10}$  Sekunden). Beim Verlassen der Bank gibt es eine Strafsekunde, in der zweiten wird das Zählen unterbrochen und erst weitergezählt, wenn der Proband wieder richtig auf der Schwebekante steht. Bei mehr als drei Bodenberührungen wird der Versuch wiederholt.



Der «Balancier-Gleichgewichts-Test» von Hofmann, 1972, und Hirtz, 1985, sowie der Test «Drehungen auf der Turnbank» von Jung, 1985, wurden dem folgenden Buch entnommen: Hirtz, P.; Hotz, A.; Ludwig, G.: Gleichgewicht. Schorndorf, Hofmann, 2000.

### Bewertungsempfehlungen (in Sekunden)

Punkte	7 Jahre	8 Jahre	9 Jahre	10 Jahre	11 Jahre	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre	18 Jahre
1	25.5	25.0	23.0	24.0	20.5	20.7	18.0	18.2	18.5	18.8	18.5	18.5
2	20.8	21.3	18.1	19.0	16.0	16.3	13.3	13.2	12.7	12.3	12.9	12.9
3	16.0	15.8	14.0	13.8	12.2	12.4	10.7	10.9	10.6	10.3	10.4	10.7
4	11.8	11.8	10.8	10.8	9.8	9.8	9.1	9.5	8.9	8.8	9.4	10.6
5	10.2	10.4	9.2	9.4	8.2	8.4	7.4	7.7	7.8	7.8	7.9	7.9

Mädchen

Jungen

# mobile

**Die Kraft der Sportpraxis**

## Was bieten wir euch demnächst an?

- Kräftigen  
(«mobile» 2/03)
- Spiele im und am Wasser  
(«mobile» 3/03)



## Ich möchte!

- Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobileclub werden (Schweiz: Fr. 50.–/Ausland: € 41.–).
- Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 35.–/Ausland: € 31.–).
- Ich profitiere vom Spezialangebot für Vereine/Schulen und abonniere zusammen 5 Exemplare à je Fr. 30.–
- Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.–/Ausland: € 10.–).

Vorname/Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

### Verwendung der Abonenten-Adresskarte zu Marketingzwecken

Das Sponsoringkonzept für die Zeitschrift «mobile» sieht vor, den Sponsoren die Abonenten-Adresskarte zu Marketingzwecken zu überlassen. Falls Sie nicht damit einverstanden sind, dass Ihre Personalien an unsere Sponsoren weitergegeben werden, muss dies explizit vermerkt werden.

- Ich will nicht, dass meine Personalien verwendet werden.

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

Einsenden oder faxen an:

Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen, Fax 032 327 64 78,  
E-Mail: mobile@baspo.admin.ch

