

Balancier-Parcours

Arbeitsauftrag für den Unterricht zu Hause oder in der Schulumgebung (Zyklus 2 , Zyklus 3)

Wir bauen einen eigenen Balancier-Parcours und testen dabei unsere Kreativität, Geschicklichkeit, Reaktion und Geschwindigkeit.

Material

- Gegenstände von draussen, die sich zum Balancieren eignen:
z.B. Holzbrett oder -rugel, Ast, Steine, Bälle, Rollbrett, Seile
- Gegenstände von drinnen, die sich zum Balancieren eignen:
z.B. Kissen, Tücher/Decken, Karton(kiste), Zeitungen, Stuhl
- Fotoapparat oder Handykamera
- Evtl. Möglichkeit, die Bilder und Videodokumente digital abzulegen
- Zeichnungspapier und Stifte

1. Teil: Gegenstände sammeln

Sammele in deiner unmittelbaren Umgebung (Schule / Schulumgebung*, Garten, Park, naher Waldrand) und zu Hause Gegenstände, auf denen du dir zutraust zu balancieren oder darauf zu stehen, zu hüpfen oder zu klettern. Wähle unterschiedlich hohe und unterschiedlich breite Gegenstände aus. Auf schmalen oder runden Gegenständen ist das Balancieren natürlich schwieriger. Rollende Gegenstände – wie ein Rollbrett - werden schnell gefährlich. Schütze dich vor Unfällen und überlege dir jeden Schritt gut!

**z.B. gemeinsam im Sportunterricht*

2. Teil: Parcours zusammenstellen

- a) Stelle einen Parcours mit den gesammelten Gegenständen auf. Variiere die Abstände zwischen den einzelnen Elementen.



Quelle: Naturama Aargau

- b) Du kannst den Parcours mehrfach ausprobieren und allenfalls verbessern.
Hüpfen, Kriechen, Klettern, Balancieren – sind alle Elemente einmal vorhanden? Passe deinen Parcours nochmals an.

3. Teil: Achtung, fertig, los!

- a) Absolviere den Parcours, ohne den Boden einmal zu berühren.
- b) Versuche von einem Gegenstand zum nächsten Gegenstand zu balancieren, zu hüpfen, zu klettern oder auf allen Vieren zu kriechen ohne den Boden direkt zu berühren. Es gibt diverse Ideen, wie du weiter auseinanderstehende Gegenstände erreichen kannst, ohne den Boden mit den Füßen zu berühren... Sei erfinderisch!



Quelle: Naturama Aargau

- c) Versuche bis zum Ende des Parcours zu gelangen. Wenn du mit den Fussspitzen den Boden berührst, musst du mit dem Parcours von vorne beginnen.
- d) Bitte einen Elternteil oder ein anderes Kind darum, dich beim Parcours mit dem Handy zu filmen oder zu fotografieren.

4. Teil: Reflektiere deinen Balancier-Parcours

- a) Schreibe auf, was dir besonders gut gelungen ist und was schwierig war. Begründe deine Antwort, mache Vermutungen.
- b) Schreibe auf, was du bei deinem Balancier-Parcours verbessern möchtest. Benötigst du z.B. in der Mitte des Parcours eine Pause?
- c) Schicke das Foto (und/oder den Kurzfilm) zusammen mit deinen Beobachtungen an die Lehrperson oder präsentiere es im Unterricht (z.B. ausgedrucktes Foto, als Powerpoint oder Kurzfilm).

Wer noch mehr Herausforderung will:



- a) Ergänze deinen Parcours mit zusätzlichen und schwierigeren Elementen.
- b) Absolviere deinen Parcours in unterschiedlichen Bewegungsarten (z.B. kriechend, in der Hocke) und unterschiedlich schnell (langsam ist oft schwieriger als rasch gehend).
- c) Schätze deine Zeit, wie lange du für den Parcours benötigst. Stoppe deine Zeit, wenn du den Parcours machst.
- d) Zeichne einen Plan deines Parcours und verfasse dazu eine Legende, damit andere Kinder ihn nachbauen können.
- e) Mach mehrere Dinge gleichzeitig: absolviere den Parcours und zähle gleichzeitig von 100 rückwärts, oder repetiere das (kleine und grosse) Einmaleins oder dein Voci (Franz., Engl., etc.).