

Name: _____

Klasse: _____

Prima Ballerina oder sterbender Schwan?

Koordinationsfähigkeit und Balance sind Ergebnisse des Zusammenspiels von Muskeln und Nerven. Beide Fähigkeiten sind ein Leben lang trainierbar und beim Menschen in dem Maße vorhanden, wie sie gefordert werden. Zirkusartisten, die bis ins hohe Alter Höchstleistungen in diesem Bereich erbringen, zeigen dieses deutlich.

Ein überwiegend sitzender Lebensstil trägt nicht dazu bei, diese Fähigkeiten zu trainieren. Eine gute Balance und Koordinationsfähigkeit aber bieten im Alltag einen guten Unfallschutz, eine gute Koordinationsfähigkeit beugt Haltungsschäden und Rückenschmerzen vor. Trainingsmöglichkeiten im Alltag bieten sich viele, unser BodyCheck soll mit viel Spaß dazu beitragen, den eigenen Trainingszustand zu entdecken und dazu motivieren, alltägliche Trainingsmöglichkeiten zu nutzen. Auf geht's:



1a) Mach' den BodyCheck: Überprüfe mit deinem Nachbarn deine Balance!

- Breite ein Springseil in seiner vollen Länge auf dem Boden aus. Schaffst du es, darauf zu balancieren?
- Stelle dich auf ein Bein. Kannst du zehn Sekunden lang darauf stehen bleiben? Schließe nun die Augen und versuche es erneut. Fällt es dir mit geschlossenen Augen schwerer?
- Laufe wie ein Model auf einem Laufsteg ein paar Schritte mit einem Buch auf dem Kopf. Schaffst du es, das Buch zu balancieren?



b) Was haben dir die Übungen gezeigt? Was kannst du gut und was kannst du noch verbessern?

c) Überlege dir mit deinem Nachbarn weitere Übungen, mit denen ihr eure Balance trainieren könnt.

2a) Teste noch einmal deine Balance und führe folgenden Test durch:

Nimm einen Stock (ca. 50–60 cm lang) und stelle ihn auf den Boden. Halte ihn mit beiden Händen fest und beuge dich so weit zu dem Stock herunter, bis du ihn mit deiner Stirn berührst. Drehe dich nun so schnell du kannst zehn Mal um den Stock herum. Versuche anschließend, zehn Meter geradeaus zu gehen. Schaffst du das?

b) Beschreibe, was passiert und diskutiere mit deinen Mitschülern über die Gründe.

3. Mach' den Bodycheck: Wie gut ist deine Koordinationsfähigkeit?

- a) Preme einen Ball auf den Boden. Wie oft schaffst du das in 30 Sekunden?
- b) Schlage dir mit der linken Hand auf den Kopf und reibe dir gleichzeitig mit der rechten Hand den Bauch. Fällt dir das schwer?
- c) Stelle dich auf dein linkes Bein und führe mit deinem rechten Bein leichte Kreisbewegungen durch. Schlage dir gleichzeitig mit der linken Hand auf den Kopf und reibe mit der rechten Hand den Bauch. Schaffst du das?
- d) Lege dich auf den Bauch, strecke deine Arme nach vorne aus und hebe sie dabei an. Führe mit deinen Armen Schwimmbewegungen aus. Hebe gleichzeitig auch deine Beine vom Boden ab und strampel mit ihnen. Kannst du das?

Name: _____

Klasse: _____

4. Überlege mit deinem Nachbarn:

- a) Was sind die Unterschiede zwischen „Balance“ und „Koordinationsfähigkeit“?
- b) Verändert sich im Laufe des Lebens die Fähigkeit zu balancieren? In welchem Lebensabschnitt kann man am besten bzw. am schlechtesten balancieren?
- c) Trifft dies auch für die Koordination zu? Vergleiche dich mit deinen Eltern, deinen Großeltern und deinen jüngeren Geschwistern.

5. Für welche Bewegungen und Aktivitäten in deinem Alltag sind eine gute Koordinationsfähigkeit und eine gute Balance wichtig? Nenne je mindestens zwei Beispiele.

6. Welche Übungen haben dir besonders Spaß gemacht? Welches Training würde dich reizen? Stimmt in eurem Klassenverband ab und sprecht euren Sportlehrer oder eure Sportlehrerin darauf an, Übungen für die Koordination und Balance regelmäßig (z. B. im Aufwärmprogramm) mit in den Schulsport aufzunehmen.