



8 Betrunkener Kapitän

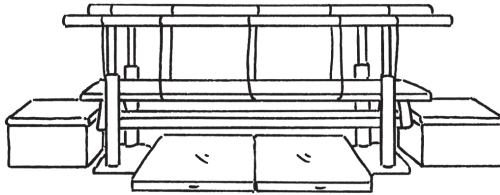


Ziel:

Gleichgewichtsschulung, Kräftigung der Fuß- und Beinmuskulatur, Schulung des Haltungsgefühls

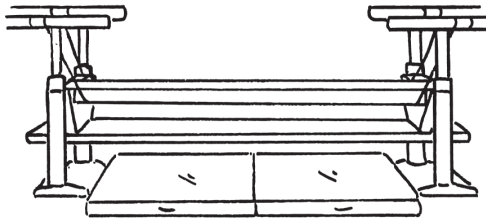
Materialien:

1–2 Barren, 1 Bank, 2 kleine Kästen, 5–8 Seilchen oder Gurte, Matten



Aufbau:

Eine Bank wird mithilfe von Seilchen oder Gurten an den Barrenholmen fixiert. An die Bankenden sollte jeweils ein kleiner Kasten als Aufstiegs- bzw. Abstiegshilfe gestellt werden. Zusätzlich wird durch die Kästen ein unkontrolliertes Schwingen der Bank verhindert. Ringsherum werden Matten ausgelegt.



Alternative:

Eine umgedrehte Bank wird mit Seilchen/Gurten zwischen zwei Barren an den Barrenholmen befestigt. Zur Sicherung sollten unter der Bank und den Barren Matten ausgelegt werden.

Knoten: Palstek

Aufgabe:

Die Kinder balancieren über die schwingende Bank.

(Alters-)Variationen:

- Höhe der Bank variieren.
- Hindernisse übersteigen.
- Gegenstände transportieren.
- Mit geschlossenen Augen balancieren.
- Rückwärts balancieren.

Methodisch-Didaktischer Kommentar:

- Die Seilchen/Gurte so befestigen, dass sie nicht verrutschen können. Die Seilchen/Gurte sollten durch den Steg der Bank gezogen werden.
- Es sollte immer nur ein Kind über die Bank balancieren.
- Zur Schulung der taktil-kinästhetischen Wahrnehmung der Fußsohlen ist es grundsätzlich zu empfehlen, die Übungen zur Gleichgewichtsfähigkeit barfuß auszuführen.



24 Barrenklettern



Ziel:

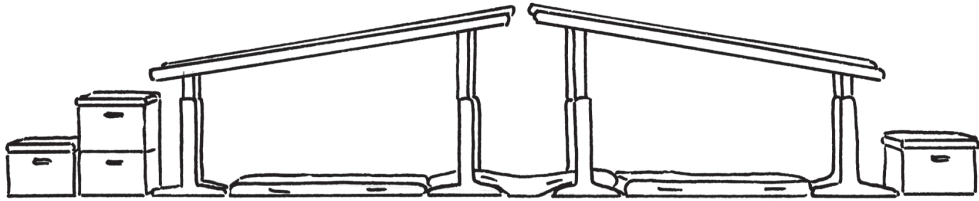
Kräftigung der Schulter-, Arm- und Rumpfmuskulatur, Geschicklichkeitsschulung

Materialien:

2 Barren, kleine und große Kästen, Weichbodenmatten oder Matten

Aufbau:

Zwei Barren werden hintereinander aufgestellt. Dabei können die Barrenholme gerade oder auch schräg bzw. gegengleich zueinander ausgerichtet werden. Zur Absicherung sollten unter die Barrenholme Weichbodenmatten oder Matten gelegt werden. Zum Auf- bzw. Absteigen können kleine oder große Kästen verwendet werden.



Aufgabe:

Die Kinder klettern über die Barrenholme.

(Alters-)Variationen:

- Höhe variieren.
- Auf allen Vieren klettern.
- Hände auf einen, Füße auf den anderen Barrenholm.
- Sich im Stütz zwischen den Barrenholmen fortbewegen.
- Unter den Barrenholmen hängend entlangklettern.
- Zwischen den Barrenholmen schwingen.
- Die Kinder besteigen die Barrenholme von beiden Seiten und klettern vorsichtig aneinander vorbei.

Methodisch-Didaktischer Kommentar:

- Den Kindern ggf. Hilfestellung anbieten.
- Holme fest einrasten lassen und Extremstellungen vermeiden.
- Nicht zu viele Kinder auf einmal klettern lassen, sonst besteht Stauf Gefahr.
- Holmengasse für kleine Kinder so eng wie möglich stellen.