

## Primärbedürfnis Balancieren Konzentriert und erfolgreich im Gleichgewicht bleiben

"Die allererste und größte Aufgabe im Leben besteht darin, das Gleichgewicht zu halten.»

*Wolfgang Wiesmann, Wie man ein guter König wird*

Konzentriert und erfolgreich im Gleichgewicht bleiben ist eine Konzentrationsaufgabe. Das Bewältigen von Gleichgewichtsaufgaben erfordert eine geistige Auseinandersetzung mit der Aufgabe. Jeder Schritt auf einer schmalen Kante muss wahrgenommen, beurteilt, geplant und durchgeführt werden. Gelingt der erste Schritt, so folgt gleich die nächste Herausforderung mit Wahrnehmung, Beurteilung und Planung zum nächsten Schritt. Es ist ein Wechselspiel von Erfolg und Ungewissheit.

### Begründung zum motorischen Grundbedürfnis im Kindesalter

- Balancieren fordert die Willenskraft und Konzentration heraus – was immer wieder erprobt und erschwert wird – um Erfolgserlebnisse wachsender Fertigkeit zu spüren.
- Es erfordert eine vielfältige geistige Auseinandersetzung: Wahrnehmen – Beurteilen und Entscheiden sind wichtige Prozesse eines sich strukturierenden Hirns.
- Planung, Entscheidung und Erfolgswahrnehmung beim Balancieren sind wichtige Bausteine einer geistigen Beweglichkeit.
- Zur Stärkung von Persönlichkeitsmerkmalen, wie Durchhaltevermögen und Konzentrationsfähigkeit sind längere Balancierstrecken oder grössere Zeitdauer, grössere Wiederholungszahl und komplexere Herausforderungen von Bedeutung.
- Das Kind trainiert beim Balancieren seinen Gleichgewichtssinn, lernt, wie es Muskeln und Sehnen anspannen und locker lassen muss, um im Gleichgewicht zu bleiben. Das sind Fähigkeiten, die ein Mensch bei jedem Bewegungsablauf braucht, ob Gehen, Fahrradfahren oder Treppensteigen.
- Balancieren vertreibt Langeweile: jeder Spaziergang wird zum Erlebnis, wenn balanciert wird.



## Balancieren

### Bedeutungen

1. (bei gleichzeitiger Bewegung)im Gleichgewicht halten
2. beim Gehen auf einer sehr schmalen Lauffläche das Gleichgewicht (zu) wahren (suchen)
3. über sehr unebenen, zerklüfteten o. ä. Boden klettern, steigen und dabei nur mühsam das Gleichgewicht halten

Balancieren bringt Kinder spielerisch in Bewegung fördert sie auf vielfältige Weise.

Kinder würden am liebsten durch das Leben balancieren. Würden wir sie lassen, führte ihr Weg durchs Wohnzimmer: aufs Sofa, von dort zum Sessel, auf den Hocker, vom Hocker auf den Couchtisch. Aus Gründen, die jeder Erwachsene nachvollziehen kann, ist Ihnen diese Schändung der Möbel wahrscheinlich nicht recht. Damit Kinder die Lust am Balancieren ausleben können, muss man ihnen kein Einrad kaufen und es nicht zum Zirkusworkshop anmelden.

Es gibt draußen in jedem Winkel eine Möglichkeit zum Balancieren und Kinder tun das auch:

- Umgelegter Baumstamm im Wald: Bitte lassen Sie Kinder nur auf einzelnen Baumstämmen balancieren. Auf Holzstößen besteht die Gefahr, dass sich die Stämme in Bewegung setzen, wenn die Kinder darauf balancieren und klettern.
- Gartenmauern: Hier üben sich die Kinder im Balancieren und gleichzeitig darin, nicht auf die Pflanzen zu treten, die sich darüber ranken.
- Von Stein zu Stein: Einzelne Natursteine laden die Kinder ein zum Draufsteigen, Gleichgewicht halten auf der unebenen Oberfläche, Runterspringen – bei kleineren Kindern mit der helfenden Hand der Eltern.
- Von Stein zu Stein, diesmal im Bach.

**Hier bitte nicht:** Auf dünnen Zaunpfählen und Bordsteinen, die den Fußweg von der Straße abgrenzen, sollten Sie die Kinder nicht balancieren lassen!



Wer Kinder beobachtet, kann erkennen, dass sie ständig und überall balancieren.

## Spielideen:

Alles was in der Natur vorhanden ist kann als Balanciermöglichkeit verwendet werden. Auch im Haus können schöne Balancierparcours gestaltet werden.

Zusätzlich können Gegenstände auf den Händen, Fingern, Füßen, Bauch, Rücken und Kopf balanciert werden.

Gegenstände:

**Draußen:** Steine, Holzklötze, Baumscheiben, Mauern, Baumstämme, Gehwege mit Steinplatten, Bretter die auf einen Holzklötz oder Stein gelegt werden, Baumstämme auf unebener Unterlage, Blumentöpfe, Stelzen, Slackline, Gartenmöbel, Seile und Taue, Wasserkästen, Leitern...

**Drinne:** Handtücher, Papier oder Pappe, Teppich- oder Stoffreste, Möbel, Seile, Taue, Bretter, Baumscheiben, Wasserkästen, Tücher, Leitern

Zum Balancieren: Bücher, Kissen, kleine Kissen oder Säckchen (gefüllt mit Hirse, Reis oä), Stäbe, Klötze, Kerzen, Flaschen, Gegenstände auf Löffeln, Bälle etc

Die Gegenstände können in Form eines Parcours gelegt werden und die Schwierigkeit besteht einerseits darin auf schmalen Gegenständen zu balancieren und/oder den Weg zu finden und von einem Gegenstand sich zum nächsten zu hangeln ohne den Boden zu berühren. Je nach Alter kann die Höhe und die Entfernung der einzelnen Gegenstände zueinander variieren.

### Variation 1 für kleinere Kinder:

Kleine Kinder können auf einem Tau/Seil entlang laufen. Dieses kann in verschiedenen Formen gelegt sein (zum Beispiel: Schneckenform, Kreis, Schlangenlinien oder von Raum zu Raum oder um Möbel herum. Vielleicht müssen sie auch durch einen Tunnel hindurch oder über eine Schlucht balancieren (Tisch als Tunnel. Dieser kann noch mit Tüchern abgedeckt werden und über einen Kinderstuhl hinweg als Brücke). Ganze Landschaften können so durchlaufen werden. An den Rändern sind vielleicht sogar Bauernhoflandschaften entstanden oder die Puppen und Stofftiere dürfen zuschauen.

Wird dieser Aufbau im Garten oder Wald gestaltet, können Wege bergauf und bergab gelegt werden. Um Bäume oder Beete herum.

Bei einer Spirallegung, kann in der Mitte etwas liegen, was geholt wird und wieder nach außen gebracht wird. Für etwas grössere Kinder kann der Rückweg auch rückwärts absolviert werden.

Aber auch jedes andere von den oben gelisteten Materialien kann zum Einsatz kommen. Für kleinere Kinder grösser und bodennäher.

#### Variation 1 für grössere Kinder:

Aufbau wie oben jedoch müssen gleichzeitig Gegenstände balanciert werden (zum Beispiel ein kleines Kirschkernkissen auf dem Kopf oder ein gekochtes Ei auf einem Löffel). Der Parcours kann sich abwechseln mit Teilen die über Möbel oder über Holstämme führen, oder Kippelbretter (Brett auf Holz oder Erde oder auf einem Buch etc) müssen überwunden werden. Ein Brett oder eine Bank, die auf einer Erhöhung gelegt werden, führen zur Überwindung von steilen Partien.

Alle Parcours können rückwärts und vorwärts und seitwärts absolviert werden. Vielleicht auch im Krabbelgang und ein Gegenstand liegt auf dem Rücken oder Kopf und darf nicht verloren gehen.

Der Parcours kann durch oder unter gespannte Seile/Fäden führen und vielleicht muss das Kind auch seinen Weg durch eine Art Spinnennetz finden. Drunter und drüber und manchmal robbend... Noch schwieriger ist es, wenn an den Fäden Glöckchen angebracht sind und diese klingeln wenn die Kinder an die Fäden kommen.

Diese Variation ist mit allen oben aufgeführten Materialien und Gegenständen möglich

#### Variation 2:

Auf Bällen lässt sich hervorragend balancieren. Auf kleinen Bällen und auch auf großen Medizinbällen (mit dem Bauch auf dem Ball liegend). Verschiedene Übungen können diese Variation ergänzen: Arme und Beine in die Luft strecken, mal mit dem rechten Bein den Boden berühren, mal mit dem Linken. Dinge gleichzeitig zu balancieren etc.

#### Variation 3 für grössere Kinder:

Jeweils zwei Kinder stehen auf umgedrehten Wasserkästen. Mit Kissen wird versucht den jeweils anderen von der Kiste zu schubsen. Anstelle der Kissen, kann auch ein Besen(stil) mit Polstermaterial umwickelt werden und die Kinder dürfen mit dieser Lanze versuchen den anderen zu erreichen und aus der Balance zu bringen. Wenn beide Kinder noch kleine Schilde und Helme aufhaben (kann auch in einer gemeinsamen Aktion gebastelt werden), befinden wir uns mitten in einem Ritterkampf.

#### Variation 4 für grössere Kinder:

Ein bestimmter Bereich wird abgeteilt (durch ein Seil oder einen Reifen oder Markierungen). Nun müssen die Kinder versuchen sich gegenseitig aus diesem Bereich zu drücken. Schwieriger wird es, wenn die Kinder gleichzeitig etwas balancieren müssen oder sich nur an einer bestimmten Stelle berühren oder nur mit einer Hand schieben dürfen oder ähnliches.

Ähnlich kann man das Spiel gestalten, wenn die Kinder nur aussen herum stehen dürfen und gleichzeitig ein Seil oder Stock halten und von den Kindern der Gegenseite versucht werden in den Kreis/ markierten Bereich gezogen zu werden.

#### Variation 5 für grössere Kinder (mehrere Kinder):

wie oben beschrieben wird ein Parcours gebaut und jedes Kind steht auf einer Station. Alle Kinder werden mit einem Seil verbunden oder halten einen Stock und müssen nun sich weiter bewegen. Dieses Spiel erfordert viel Geschicklichkeit und Teamverhalten. Es können auch immer zwei Kinder an den Beinen verbunden werden und sie müssen gemeinsam den Parcours meistern (in diesem Fall muss der Parcours für zwei Kinder nebeneinander ausgelegt sein).

#### Variation 6:

Viele Gegenstände können auf den Händen, Füßen, Fingern, Kopf oder krabbelnd auf dem Rücken oder im Kriechgang auf dem Bauch transportiert und/oder balanciert werden. Einfacher ist es mit kleinen Säckchen zu balancieren und schwerer mit zum Beispiel Flaschen (Plastik zum Beispiel mit Hirse oder Linsen gefüllt) oder einem Buch oder einem Stock auf dem Kopf.

Ein weiterer Schwierigkeitsgrad ist es, beim Balancieren zu laufen oder zu springen...

Auch für große Kinder ist es eine Herausforderung einen Stock senkrecht auf dem Finger zu balancieren und sich dann auch noch dabei zu bewegen (vorwärts oder rückwärts oder in die Hocke gehen hinsetzen etc)

#### Variation 7 grössere und viele Kinder:

Kinder fassen sich an den Händen in einem Kreis und es wird ein Reifen oder ein zusammengebundenes Tau/Seil den Kreis entlang bewegt. Es wird bei einem Kind zuerst über den Arm gelegt und dann fassen sich alle an den Händen. Nun muss das Kind mit dem Reifen/Seil dieses über seinen Kopf bringen und auch mit den Füßen hindurchsteigen um es dann im Kreise an seinen Nachbarn zu geben. Dabei dürfen die Hände nicht losgelassen werden.

#### Variation 8:

Hierbei geht man einen Schritt weiter und lässt die Kinder kleine Vorübungen zum Jonglieren machen. Ein Stab/ Bälle/ kleine gefüllte Säckchen werden von der linken in die rechte Hand geworfen und wieder zurück. Oder die Kinder stehen sich gegenüber und man wirft erst rechts und fängt links dann kommt ein Wurf von der eigenen Hand in die andere Hand und wieder zum Partner zurück. Oder sogar gleichzeitig. Der Wurf sollte in einem schönen Bogen erfolgen. Diese Übung kann ausgeweitet werden auf das gleichzeitige Werfen von zwei Gegenständen. Entweder in die eigenen Hände oder aber in die Hände eines anderen.

#### Variation 9:

Roller, Einräder, Slacklines, Stelzen sind alles Dinge, die das Gleichgewicht schulen und trainieren. Ebenso wie Inlineskates, Schlittschuhe, Fahrrad, Rollbretter etc. und eine Wippe die an der Hand hinauf und wieder hinunter balanciert wird.

#### Variation 10:

Alle alten Hüpfspiele wie Hinkekästchen, Himmel und Hölle oder auch Gummitwist fördern das Gleichgewicht und sind spielerische Übungen.

Viel Spass beim Balancieren

Sonia Stürm  
Projektleitung «Purzelbaum»

