

## Gleichgewicht & Co. – Spiele und Übungen zur Verbesserung des dynamischen Gleichgewichts

Schulsport bewegt alle

Die Orientierung an der Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler ist wichtig sowohl für den funktionellen Schulsport als auch für den Sportunterricht. Beim Laufen, Hüpfen, Klettern, Balancieren werden motorische Fähigkeiten wie Kraft, Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Ausdauer entwickelt, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit geschult. Das Phänomen "Koordination" stellt dabei eine wichtige Komponente der individuellen motorischen und sportlichen Handlungsfähigkeit dar. Neben der Gleichgewichts- und Koordinationsschulung widmen wir uns auch den Themen Haltungsschulung sowie der Bewegungsförderung, da diese Punkte von zentraler Bedeutung in der kindlichen Entwicklung sind. Einen Eckpfeiler der Fortbildung stellt unter anderem der Einsatz von Slacklines im Unterricht dar. Bedingt durch die Materialbeschaffenheit der Slackline dehnt sich diese unter der Körperlast des Übenden und wirkt, im Gegensatz zum Balancieren auf einem gespannten Drahtseil, dynamisch. Dies verlangt ein ständiges aktives Ausgleichen der Eigenbewegungen, wodurch die Anforderungen an die Sportler ein Zusammenspiel zwischen Balance, Konzentration, Grazie, schnelle Reaktion, Bewusstsein und Koordination bedeutet.

Den eigenen Körper im Gleichgewicht zu halten ist nicht nur für eine Vielzahl von Sportarten von immenser Bedeutung, sondern ist gleichfalls ein Grundelement menschlicher Bewegung. Kindern sollte daher schon frühzeitig Gelegenheiten gegeben werden, sich mit diesen Basiserfahrungen auseinandersetzen zu können. Dadurch wird das Vertrauen in Körper, Emotion und Geist optimiert, das Selbstwertgefühl durch die erzielte Leistung gesteigert und den Kindern die Möglichkeit gegeben, ein Selbstkonzept zu entwickeln. Die praxisbezogene Fortbildung zeigt mit Hilfe verschiedener Übungen, Spielformen, Gerätelandschaften und Materialien die Einsatzmöglichkeiten des Themas im Sportunterricht. Dabei ist es das Ziel möglichst zahlreiche eigene Erfahrungen mit den einzelnen Geräten (bspw. der Slackline) zu sammeln, verschiedene Einsatzmöglichkeiten (Lehrplanbezug) kennen zu lernen sowie den theoretischen Einblick – bezüglich der rechtlichen Vorgaben, Anschaffung, Auf- und Abbau etc. – zu erhalten.

Zielgruppe:	Lehrkräfte aller Fachrichtung		
Zeitraum/ Ort:	<b>Datum:</b> 27.06.2012	<b>Zeit:</b> 14.30 – 18.00 Uhr	<b>Referent:</b> Sebastian Franke
	<b>Ort:</b> Bad-Wildungen		
Akkreditierung:	Die Fortbildung ist beim IQ Hessen zur Akkreditierung für hess. Lehrkräfte beantragt. (Dienst-) Unfallschutz kann beim SSA beantragt werden. Der DSLV – LV Hessen und das Lehrteam können nicht regresspflichtig gemacht werden.		
<b>Kosten:</b>	<b>DSLV-Mitglieder 15€</b> (inkl. Kursgebühren, LG-Mat.) <b>Nicht-Mitglieder 20€</b> (inkl. Kursgebühren, LG-Mat.)		
Veranstaltungsnummer:	12/11		
<b>Anmeldung:</b>	<b>!! Anmeldung unter Angabe der Veranstaltungsnummer bis zum <u>10.06.2012</u> !!</b> unter: <a href="mailto:sebastian@dslv-hessen.de">sebastian@dslv-hessen.de</a> . Außerdem ist eine Anmeldung über die Geschäftsstelle des DSLV-LV Hessen möglich, Adresse sowie Anmeldeformular, Geschäftsbedingungen des DSLV bezüglich An- und Abmeldung finden sie unter: <a href="http://www.dslv-hessen.de">www.dslv-hessen.de</a> .		



Bitte überweisen Sie die Lehrgangskosten unmittelbar nach Erhalt Ihrer Anmeldebestätigung (per E-Mail) auf das Konto „DSLVLV Hessen“, Sparkasse Werra-Meißner Eschwege BLZ 522 500 30, Konto-Nr. 775 890 mit dem Verwendungszweck 12/11-Gleichgewicht-00-06-Ihr Name.

**Ihre Anmeldebestätigung wird nach Überweisung der Lehrgangskosten verbindlich wirksam.**

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Zentralen Fortbildungseinrichtung für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS) statt.