

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

Datum: 02.10.2010 (im Rahmen der Jahreshauptversammlung)

Zeit: 09.00 – 12.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Justus-Liebig-Universität Gießen Kugelberg – 35394 Gießen

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. Slacklining ist eine Trendsportart, bei der auf einem Gurt- oder Flachband balanciert wird, das zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt ist. 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 Fachrichtungen

Teilnehmerzahl: max. 20

Veranstaltungsnummer: 10/22

Leitung: Sebastian Franke

Kosten: DSLV-Mitglieder kostenfrei

Nicht-Mitglieder 10 €

Die Fortbildung ist beim IQ Hessen zur Akkreditierung für hess. Lehrer beantragt.

(Dienst-) Unfallschutz kann beim SSA beantragt werden. Der DSLV – LV Hessen und das Lehrteam können nicht regresspflichtig gemacht werden.

Anmeldung unter Angabe der Veranstaltungsnummer bis zum 15.09.2010, unter: sebastian@dslv-hessen.de

Geschäftsbedingungen des DSLV bezüglich An- und Abmeldung finden sie unter: www.dslv-hessen.de