

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Bleib in Balance

Didaktisch-methodischer Kommentar

### Das Gleichgewicht trainieren

Die Unterrichtsmaterialien eignen sich im Rahmen der Gesundheitserziehung und Lernunterstützung/Lernförderung schwerpunktmäßig für den Sachkundeunterricht der 2. bis 4. Klasse. Es hat sich bewährt, die Bewegungsspiele und Gleichgewichtsübungen zusätzlich in andere Unterrichtsfächer und in Förderstunden (zum Beispiel Sprach- und Sportförderung, Förderstunden mit Schwerpunkt Mathematik/Dyskalkulie oder Deutsch/LRS) einfließen zu lassen.

Die Schülerinnen und Schüler

- erleben Bewegungsmöglichkeiten und Gleichgewichts Anregungen
- erfahren Basiswissen über den menschlichen Körper und das Wahrnehmungssystem Gleichgewicht
- beschäftigen sich mit der Bedeutung von Bewegung für das Lernen

Ziel der Unterrichtsmaterialien ist es, den Schülerinnen und Schülern zu vermitteln, dass

- Lernen, Leisten und Wohlbefinden mit dem eigenen Körper zusammenhängen
- Bewegung – auch sanfte Bewegung – positive Auswirkung auf das Lernen hat

Die Kombination aus Selbsterfahrung, praktischem und theoretischem Erarbeiten schult die „Ich-Erfahrung“ (Selbstwahrnehmung, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl) und bildet eine Brücke, Mitschülerinnen und Mitschüler besser zu verstehen und zu akzeptieren.

Das Gleichgewichtsorgan und das Gleichgewichtssystem sind Grundschulkindern eher unbekannt. Die Kinder werden daher schrittweise, über das Erarbeiten von Körper und Körperteilen, an das Thema herangeführt.

### Einstieg

#### 1. Unterrichtsstunde – Schwerpunkt: Mein Körper

Zum Einstieg ins Thema „Gleichgewicht“ eignen sich einfache Bewegungsspiele wie zum Beispiel „Hahnenkampf – wer bleibt am längsten auf einem Bein?“.

Setzen Sie sich nach dem Spiel mit den Schülerinnen und Schülern in den Stuhlkreis. Beginnen Sie damit, das vorhandene Wissen über den eigenen Körper zu erkunden und zu vertiefen. Lassen Sie die Kinder ihre Körperteile benennen und zeigen. Fordern Sie anschließend dazu auf, bestimmte Körperteile zu bewegen. Bemerken und besprechen Sie, wie leicht das Bewegen einzelner Körperteile, zum Beispiel von Armen, Beinen oder Fingern ist und wie schwer und anstrengend oder unmöglich es sein kann, den großen Zeh, die Nase oder die Ohren zu bewegen.



Hintergrund-  
infos 2:  
„Hahnenkampf“

Teilen Sie großflächiges Papier (Tapetenrollen, Papierrollen) und dicke Wachsmal- oder Filzstifte aus. Jeweils ein Kind legt sich nun so auf das Papier, dass es von einem Partner „um-malt“ werden kann. Danach wird gewechselt.

Teilen Sie Spiegel aus, damit jedes Kind sich selbst und seine Körperteile auch noch einmal kontrollieren kann. Lassen Sie die Kinder das „Ummalte“ gegebenenfalls ergänzen und in die Umriss malen, was noch fehlt (Augen, Mund, ...). Besprechen Sie mit den Kindern, welche Körperteile leicht oder schwer zu entdecken und zu ummalen sind. Hängen Sie die großen „Ich-Bilder“ auf. Schauen Sie sich die Bilder gemeinsam an und lassen Sie die Vielfalt entdecken.

#### **Hausaufgabe:**

„Das bin ich“ – die Kinder malen ein Bild von sich und schreiben die Namen der Körperteile daneben.

## **Verlauf**

### **2. Unterrichtsstunde – Schwerpunkt: Meine Ohren**

Machen Sie gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern zu Beginn der Einheit eine Gleichgewichtsübung wie zum Beispiel „Guten Morgen, liebes Knie“.

Besprechen Sie anschließend die Hausaufgabe „Mein Körper“. Hängen Sie die Ergebnisse auf und erweitern beziehungsweise vertiefen Sie das Gespräch zum Schwerpunkt „Ohr“.

Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler ihre eigenen Ohren abtasten (er-fassen, be-greifen, wahr-nehmen) und die bekannten Teile des Ohrs benennen (zum Beispiel Ohr-läpp-chen, Ohr-muschel, Gehörgang). Die Kinder ertasten die elastischen Knorpel der Ohr-muschel, die unter der Haut liegen und erfühlen das knorpelfreie Ohr-läpp-chen. Lassen Sie die Vielfalt von Ohr-muschelformen in der Klasse erkunden.

Besprechen Sie mit den Kindern die Funktion der Ohren (Schallaufnahme und Schall-weiterleitung) und ihre vielfachen Möglichkeiten: Hören der Lautstärke, Heraus-hören von Buchstaben im Wort, Heraus-hören, ob etwas nett oder unfreundlich gesagt wird, die Rich-tung des Gehörten erkennen ...

Machen Sie ein Hör-Bewegungsspiel mit Ihrer Klasse.

Zeigen Sie das Schaubild „Das Ohr“. Besprechen Sie alters- und klassenstufenentspre-chend die Teile des Ohrs und ihre Aufgaben: Außen-ohr/Schallaufnahme > Weiterleitung zum Trommelfell/Grenze zum Mittel-ohr > Weiterleitung zum Innen-ohr/akustische Reize über Hör-nerv zum Gehirn > Sinngebung der auditiven Signale.

Beenden Sie die Stunde mit einer Ohrenmassage.

#### **Hausaufgabe:**

„Das Ohr“ – die Kinder malen ein Bild vom Ohr.

Klasse 3 und 4 ergänzend:

„Ohr“ und „Ohren“ – die Kinder suchen Reimwörter und schreiben sie ins Heft.



Hintergrund-  
infos 2:  
„Guten Morgen,  
liebes Knie“



Hintergrund-  
infos 2:  
„Klatsch – Stift –  
Nadel“



Schaubild:  
„Das Ohr“



Hintergrund-  
infos 2:  
„Ohrenmassage“



Hintergrund-  
infos 2:  
„Erst nach vorn“

### 3. Unterrichtsstunde – Schwerpunkt: Mein Gleichgewicht

Machen Sie gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern zu Beginn der Einheit eine Gleichgewichtsübung wie zum Beispiel „Erst nach vorn“.

Besprechen Sie die Hausaufgabe, hängen Sie die gemalten Bilder auf (sie werden in der 4. Unterrichtseinheit wieder benötigt). Wiederholen Sie das Wissen vom Ohr, vertiefen Sie schwerpunktmäßig das Wissen vom Innenohr. Benennen Sie Teile des Innenohrs: Hörschnecke – Gleichgewichtsorgan. Besprechen Sie, dass beide Organe gemeinsam – geschützt vom Felsenbein – im Innenohr liegen. Klopfen Sie auf das eigene Felsenbein.



Schaubild:  
„Gleichgewichts-  
organ und  
Hörschnecke“

Zeigen Sie das Schaubild „Gleichgewichtsorgan und Hörschnecke“. Sprechen Sie über die enge Verbindung von Hör- und Gleichgewichtsorgan. Schauen Sie sich die Teile des Gleichgewichtsorgans an, sprechen Sie dessen viele Verbindungen zum Körper und zum Gehirn an. Berichten Sie darüber, dass das Gleichgewichtsorgan eines Menschen nicht jeden Tag – oder zu jeder Tageszeit – gleich „gut“ arbeitet und dass es wichtig ist, das eigene Gleichgewicht zu trainieren.



Hintergrund-  
infos 2:  
„Bewegen mit  
verschiedenen  
Körperteilen“

Fordern Sie die Schülerinnen und Schüler auf, sehr langsame Bewegungen mit dem Kopf und/oder dem Körper zu machen. Lassen Sie die Bewegungen im Liegen, im Sitzen, im Stehen, in Verbindung mit anderen Bewegungen ausprobieren. Die Kinder sollen erzählen, wie sie sich dabei fühlen, was sie spüren, was angenehm oder unangenehm ist. Verändern Sie einfache Übungen, indem sie diese mit geschlossenen Augen durchführen lassen.



Hintergrund-  
infos 2:  
„Fahrstuhl fahren“

Anschließend setzen sich die Kinder an ihre Tische und beginnen, in Partnerarbeit ein dreidimensionales Gleichgewichtsorgan aus Knete, Pappmasche oder Ton herzustellen. Schließen Sie die Partnerarbeit mit einer Partner-Gleichgewichtsübung wie zum Beispiel „Fahrstuhl fahren“ ab.

#### Hausaufgabe:

„Das Gleichgewichtsorgan“ – die Kinder malen ein Bild des Gleichgewichtsorgans.



Schülertext:  
„Gleichgewichts-  
übung“

### 4. Unterrichtsstunde – Schwerpunkt: Gleichgewicht – Hören – Sehen

Machen Sie gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern zu Beginn der Einheit eine Gleichgewichtsübung wie zum Beispiel „Bi, ba, buhu ...“ Besprechen Sie dann, dass das Gleichgewichtsorgan nicht nur zum Wahrnehmungsbereich Hören, sondern auch zu dem von Sehen (Augenbewegungen) eine enge Verbindung hat. Sprechen Sie die Auswirkungen von Augenbewegungen auf das Gleichgewichtsempfinden an und wiederholen sie langsam die Uhu-Übung.



Arbeitsblatt:  
„Das Gleichge-  
wichtssystem“

Anschließend setzen sich die Kinder an ihre Tische, holen ihre Hausaufgabe, Schere, Kleber, Zeichenblock, Wasser- oder Fingerfarben heraus. Lassen Sie das als Hausaufgabe gemalte Gleichgewichtsorgan ausschneiden und in die Mitte eines Zeichenblocks oder auf das Arbeitsblatt kleben. Dann wird das in der 2. Unterrichtseinheit gemalte Ohr ausgeschnitten und auf die markierte Stelle geklebt. Nun malen alle ein Auge, schneiden es aus und kleben es ebenfalls an die vorgegebene Stelle.

Mit einem Finger oder dem Daumen wird nun die Verbindung vom Gleichgewichtsorgan zum Auge beziehungsweise die Verbindung zum Ohr „gedruckt“. Dazu benutzen die Kinder die Finger- oder Wasserfarben. Jedes Kind wählt seine Farbkombinationen für den Druck.



Hintergrund-  
infos 2:  
„Augenent-  
spannung“

Die Stunde endet mit einer Augenentspannung.

#### **Hausaufgabe:**

Die Kinder sollen Bilder und Fotos aus Zeitschriften und Prospekten ausschneiden, auf denen Menschen in Bewegungen sind.



Hintergrund-  
infos 2:  
„Gleichgewichts-  
übungen“

### **5. Unterrichtsstunde – Schwerpunkt: Gleichgewicht und Bewegung**

Machen Sie gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern zu Beginn der Stunde die schon bekannten Gleichgewichtsübungen. Besprechen Sie nach jeder Übung, welche Körperteile dabei bewegt wurden. Malen oder schreiben Sie an die Tafel, was benannt wurde. Erst dann beginnen Sie mit der nächsten Übung.

Besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern unterschiedliche Bewegungsmöglichkeiten – feine, kleine und grobe, großräumige Bewegungen.

Benennen Sie

- Feinmotorik (zum Beispiel Mund, Finger, Fußzehen)
- Grobmotorik (zum Beispiel laufen, hüpfen, Ball schießen)

Lassen Sie die Kinder verschiedene Bewegungsarten und Sportarten nennen. Betonen Sie die Wichtigkeit von Bewegung für Gesundheit und Denken – die untrennbare Zusammenarbeit von Bewegung und Gleichgewicht.

Stellen Sie Plakatkartons, Tapetenrollen, große Papiere, Scheren und Kleber bereit. In Kleingruppenarbeit – zirka 3 bis 4 Kinder – erstellen die Schülerinnen und Schüler nun „Bewegungs-Gleichgewichtsplakate“. Hierbei benutzen sie ihre ausgeschnittenen Fotos und Bilder (Hausaufgabe), die auf Pappen oder Tapetenrollen angeordnet und aufgeklebt werden. Die Plakate werden in oder vor der Klasse aufgehängt.

#### **Hausaufgabe:**

Die Kinder nehmen das Arbeitsblatt beziehungsweise den Zeichenblock mit ihrem Fingerdruckbild (bisher Ohr und Auge in Verbindung zum Gleichgewichtsorgan) mit nach Hause und ergänzen:

- Bilder zum Bereich Feinmotorik – Finger und Mund: malen oder ausschneiden und an die vorgesehene Stelle kleben
- Bilder zum Bereich Grobmotorik – Arm und Bein: malen oder ausschneiden und ebenfalls aufkleben

Danach die Verbindung vom Gleichgewichtsorgan zu Feinmotorik und Grobmotorik durch Fingerdruck sichtbar machen.



Hintergrund-  
infos 2:  
„Rechenjogging“

### 6. Unterrichtsstunde – Schwerpunkt: Gleichgewicht – Bewegung – Lernen

Zu Beginn der Stunde wird eine der bekannten Gleichgewichtsübungen gemacht. Daran schließt sich, zum Schwerpunkt der Stunde passend, ein Gleichgewichtsspiel an, das mit Lerninhalten verbunden ist wie zum Beispiel „Rechenjogging“.

Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass auch beim Rechenspiel wieder das Gleichgewicht mitgearbeitet hat. Besprechen Sie, dass Lernen in Verbindung mit Bewegung – also durch Gleichgewichtsreize – das Rechnen, Schreiben, Lesen unterstützt. Lassen Sie die Kinder dazu die Hausaufgabe herausholen. Überprüfen Sie auf den Gleichgewichtspappen die Verbindungen vom Gleichgewichtsorgan

- zur Feinmotorik (Finger- und Augenbewegungen – Hilfe des Gleichgewichtssorgans beim Schreiben)
- zu den Augen (Augenfolgebewegung – Hilfe des Gleichgewichtssorgans beim Lesen, Schreiben, Rechnen)
- zu den Ohren (Hilfe des Gleichgewichtssorgans beim Hinhören, Zuhören, Merken)
- zur Grobmotorik (Hilfe des Gleichgewichtssorgans beim Gehen, Stehen, Sitzen)



Hintergrund-  
infos 2:  
„Fotografieren“

Spielen Sie mit den Kindern das Spiel „Fotografieren“.

### Ende

Erarbeiten Sie mit den Schülerinnen und Schülern „Lernhilfen“ für den Alltag, wie zum Beispiel „Auswendiglernen in Bewegung“ (Gehen beim Gedichtlernen).

Stellen Sie zusammen, wo und an welchen Orten Bewegung und Gleichgewichtsreize für Gesundheit und Lernen genutzt werden können:

- beim Treppenlaufen
- beim Zu-Fuß-zur-Schule-Gehen
- beim Zu-Fuß-zum-Bus-Gehen
- beim Spaziergehen
- auf dem Pausenhof
- in der Natur
- in der Turnhalle
- ....

Besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern, in welcher Weise Sie das Wissen in den Schulalltag aufnehmen wollen. Verabreden Sie mit den Kindern, dass sie gemeinsam und jeder für sich alle im Schulalltag an Bewegung denken und das Gleichgewicht wecken und trainieren wollen.

### Ergebnissicherung

Zur fächerübergreifenden Nutzung des Wissens (Nachhaltigkeit der Einheit „Gleichgewicht“) haben Sie verschiedene Möglichkeiten:

#### 1. Training des Gleichgewichts

Einführen des Gleichgewichtskalenders „Bildung kommt ins Gleichgewicht“<sup>1</sup>, eventuell in Kombination mit dem Materialpaket „Was ist los in meinem Kopf?“ (Buch/Poster vom Gehirn).

<sup>1</sup> „Was ist los in meinem Kopf? – Eine Geschichte für kleine und große Leute, die verstehen wollen, warum das Gleichgewicht für das Lernen so wichtig ist“ von Dorothea Beigel; Borgmann Media Dortmund 2013

**2. Nutzung des Gleichgewichts in den verschiedenen Unterrichtsfächern**

Ergänzen Sie Ihren Unterricht durch kurze Bewegungs-/Spieleinheiten, um das Gehirn anzuregen und Unterrichtsinhalte über Sinneswahrnehmung zu verstärken.

**3. Weitere Möglichkeiten**

- Erkunden Sie mit den Schülerinnen und Schülern den Pausenhof, um Spielideen zu entwickeln.
- Nutzen Sie im Sportunterricht vielseitige Bewegungs- und Gleichgewichtsreize durch
  - Bewegungslandschaften
  - Bewegungsparcours
  - freie Erkundungs- und Spielzeiten
- Planen Sie einen Elternnachmittag zum Thema „Gleichgewicht“. Sammeln Sie mit den Kindern Ideen wie:
  - Die Kinder erzählen ihren Eltern vom Gleichgewicht.
  - Die Kinder machen zu Beginn und zum Ende des Elternnachmittags Gleichgewichtsübungen mit den Eltern.
  - Die Kinder stellen ihre dreidimensionalen Knetprojekte aus.
  - Die Kinder hängen ihre Bewegungsplakate aus.
  - Die Kinder und die Lehrkraft spielen mit den Eltern Lernspiele zum Gleichgewicht.
  - Die Eltern bekommen die Aufgabe zu überlegen, wo und wie man zu Hause das Gleichgewicht trainieren kann.

**Impressum**

DGUV Lernen und Gesundheit, Bleib in Balance, März 2013

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

**Text und Spielideen:** Dorothea Beigel, Wetzlar

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag

Folien/  
Schaubilder

Video

Didaktisch-  
methodischer  
HinweisTafelbild/  
Whiteboard

Lehrmaterialien