

Gleichgewicht

Das Gleichgewichtsorgan befindet sich beidseitig im Innenohr, nimmt jede Verlagerung im Raum wahr, erfasst die Richtung von Schwerkraft und Bewegung und ermöglicht dem Menschen sein Gleichgewicht zu halten. „Der Gleichgewichtssinn ist das alles vereinende Bezugssystem. Er formt die Grundbeziehungen, die ein Mensch zur Schwerkraft und seiner physischen Umwelt hat. Alle andern Arten von Empfindungen werden unter Bezug auf diese Grundlegende vestibuläre Information verarbeitet.“ (Ayres 2002) Die Bedeutung des vestibulären Systems wird oft unterschätzt, weil viele seiner Funktionen unbewusst ablaufen. Die motorische Entwicklung über das Anheben des Kopfes, Abstützen, Kriechen, Krabbeln, Hochziehen, Stehen, Gehen, Hüpfen verfolgt das Ziel, die Schwerkraft zu überwinden. Kinder suchen Gleichgewichts-Herausforderungen und vestibuläre Stimulation. Sie balancieren über Bordsteinkanten, Mauern oder Steine, sie rollen, schaukeln, hüpfen, drehen, klettern schwingen und springen. Im Bewegungs- und Sportunterricht, in Bewegungspausen oder im Freispiel werden sie durch attraktive Aufgaben zusätzlich angeregt, neue Formen zu finden, welche dem individuellen Entwicklungsstand entsprechen.

Das Körpergleichgewicht wird in vier Arten unterteilt (Hirz, Hotz, Ludwig 2000)

| Standgleichgewicht Erhalt und Wiederherstellung des Gleichgewichts bei Bewegungen ohne Ortsveränderung | Balanciergleichgewicht Erhalt und Wiederherstellung des Gleichgewichts bei Bewegungen mit Ortsveränderung | Drehgleichgewicht Erhalt und Wiederherstellung des Körpergleichgewichts bei und nach Drehbewegungen um die verschiedenen Körperachsen | Fluggleichgewicht Erhalt und Wiederherstellung des Körpergleichgewichts in der stützlosen Phase |
|--|---|---|---|
| beidbeinig, einbeinig | auf stabiler Unterlage | um die Längsachse | während kürzerer |
| auf stabiler Unterlage | auf begrenzter Unterlage | um die Breitenachse | oder längerdauernder |
| auf begrenzter Unterlage | auf labiler Unterlage | um die Tiefenachse | (stützlosen) Flugphasen |
| auf labiler Unterlage | mit Richtungs- und Geschwindigkeitsänderung | um verschiedene Achsen | |
| nach äusseren Störungen | auf „körperverbundenen“ Geräten | | |

Die grau hinterlegten Bereiche werden im vorliegenden Unterrichtsvorhaben berücksichtigt.