

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.