



Übung 3 „Stockbalance“

Stöcke sind seit jeher Gegenstände, die Jung und Alt zum Spielen animieren. Auch in der Pädagogik wird der Stock eingesetzt, um beispielsweise Wahrnehmung, gewaltfreie Kommunikation oder Empathiefähigkeit zu schulen. Diesen Spieltrieb können wir bei dieser Übung für unsere Zwecke nutzen, um folgende Lernziele zu erreichen:

- ❖ geduldig und ruhig zu sein (Übung macht den Meister),
- ❖ sein eigenes Tempo zu erkennen,
- ❖ zu erkennen, dass sicher geglaubte Fähigkeiten durch Ablenkung verloren gehen,
- ❖ zu realisieren, wie im Moment der Anspannung und Konzentration kommuniziert werden kann. Und vieles mehr ...

Ziel der Übung

- Ein Stock soll auf der Hand und später auf dem Finger oder anderen Körperteilen sicher balanciert werden.

Notwendige Requisiten

- Am besten eignen sich Besenstiele oder Gymnastikstöcke aus der Sporthalle. Die Mindestlänge sollte 1 Meter betragen. Je länger und schwerer die Stöcke sind, desto leichter sind sie zu balancieren.

Sicherheitshinweise

- Zu Beginn werden die Regeln besprochen:
 - mit dem Stock wird nicht geschlagen
 - wenn neue Übungen erklärt werden, steht jeder Stock vor den Teilnehmer.
- keine Stöcke benutzen, die ein Sicherheitsrisiko darstellen (z. B. eingeschlagene Nägel, Eisenstäbe, raue oder scharfkantige Oberflächen etc.).
- Teilnehmer, die sehr unruhig und ungeduldig mit sich sind oder an ADHS leiden, sollten positiv motiviert, intensiv betreut und nicht ständig gerügt werden!
- Achten Sie auf ausreichend Abstand zwischen den Teilnehmern. Achten Sie auf Stoß- und Stolperfallen an Tischen, Stühlen etc.

Vorbereitung

- Benötigt wird eine ausreichend große Fläche (leeres Klassenzimmer, Sporthalle, Außenfläche etc.)
- Die Gruppe steht im Kreis mit einem Abstand von ca. 2 m zueinander (alle strecken Arme aus). Die Stöcke werden verteilt. Es ist ideal, wenn jeder Teilnehmer seinen eigenen Stock hat.
- Nun ist es an der Zeit, den Stock bzw. das Arbeitsgerät besser „kennen zu lernen“. Dabei sollen die Teilnehmer möglichst am Platz stehen bleiben und die freie Hand als Sicherung nutzen. Wenn also der Stock droht, auf den Nachbarn zu fallen, muss die freie Hand den Stock zuvor halten.
- Geben Sie den Teilnehmern ausreichend Zeit. Sie sollen bei der stehenden Balance (Grundübungen) merken, dass sie Fortschritte machen und mit etwas Geduld „viel erreichen können“.
- Wenn möglich oder nötig, splitten Sie die verschiedenen Übungen in mehrere Tage oder Unterrichtseinheiten auf.

Grundübungen

- Stock waagrecht mit einem ausgestreckten Finger balancieren
- Stock stehend auf der Handfläche oder einem Finger balancieren
- Stock stehend von Finger zu Finger bis auf den Daumen hinauf balancieren
- 5 Minuten Zeit geben, in der jeder Teilnehmer auf verschiedenen Körperteilen den Stock balancieren kann (Kinn, Ellbogen, Fuß, etc.)

Die ersten beiden Übungen sollten immer durchgeführt werden, um auf die nun folgende Übung vorzubereiten:

Stocktausch

- 2 Teilnehmer mit einem Stock. Ein Teilnehmer versucht, den Stock auf seinem Zeigefinger zu balancieren. Der Mitspieler versucht nun, den Stock auf seinen Zeigefinger zu übernehmen, ohne dass der Stock herunterfällt.

Unterwegs/Spaziergang

- Die Teilnehmer balancieren ihren Stock auf dem Zeigefinger und gehen im Raum herum. Sie sollen die anderen Teilnehmer nicht berühren. Die Teilnehmer konzentrieren sich nur auf ihren eigenen Stock. (Bitte an die Sicherungshand denken und darauf hinweisen!)

Aufbauende Übung

- Wieder gehen die Teilnehmer mit ihrem Stock durch den Raum. Nun aber haben Sie die Aufgabe, den Teilnehmern, denen sie begegnen, in die Augen zu schauen und sie mit ihrem Namen zu grüßen.

Mögliche Transferthemen

- Wo am Arbeitsplatz begegnen wir Situationen, die wir nur mit großer Konzentration meistern können? Welche Gefährdung entsteht, wenn wir abgelenkt werden?
- Welche beruflichen Tätigkeiten/Fähigkeiten erfordern viel Übung?
- Wie kommuniziere ich unter Stress und Anspannung?
- Wie aufmerksam bin ich für meine Umgebung?