



BALANCIEREN

BALANCIEREN

SLACKLINE – EIN TREND GEHT UM DIE WELT

Seit einigen Jahren sind sie in den Parks vieler deutscher Städte zu sehen: meist junge Menschen, die zwischen zwei Bäumen ein Band spannen und darauf balancieren. Das Band wippt und wackelt unter ihren Füßen, und die meisten fallen schnell herunter. Andere schaffen die Hälfte oder die volle Länge. Wer richtig gut ist, hüpft auch 20 Zentimeter in die Höhe oder dreht sich, steht auf einem Bein oder geht in die Hocke und steht wieder auf – ohne herunterzufallen. Gar nicht so einfach, denn das Band ist nicht straff. „Slack“ ist Englisch und bedeutet „locker, schlapp“. Slackline ist also das schlaffe Band. Darauf zu balancieren, trainiert Konzentration und Gleichgewichtssinn und erhöht die Körperspannung. Anfänger beginnen mit einer Länge von acht bis zehn Metern. Je länger das Band, desto größer ist die Schwingung in der Mitte des Bandes.

Ihren Ursprung hat die Slackline in Kalifornien in den USA. Schon in den 1970er Jahren balancierten dort die Kletterer im Yosemite-Nationalpark an Regen- oder Ruhetagen auf Absperrketten. Später kamen sie auf die Idee, alte Kletterseile dafür zu nehmen. Nach und nach verbreitete sich dieser Trend innerhalb der Kletterszene und schließlich auch außerhalb. Eine breite Masse erreichte der Sport, als 2005 das erste komplette und leicht benutzbare Slackline-Set auf den Markt kam. Danach breitete sich das Balancieren auf dem schlaffen Band über Europa in die ganze Welt aus. Mittlerweile sieht man Slacklines in den Parks von Buenos Aires und Tel Aviv genauso wie in Singapur und Kapstadt.



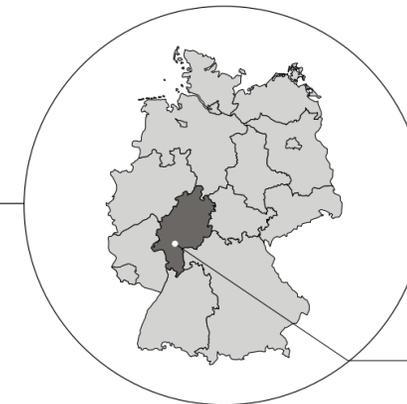
UMSONST UND DRAUSSEN

Die populärste Sportart ist natürlich das **Joggen**, also das schnelle Laufen über eine längere Zeit. Das können 20 Minuten sein, aber auch eine Stunde. Wie überall auf der Welt, sind die Jogger auch in deutschen Parks meistens morgens und abends unterwegs. Und auch wenn es kalt ist oder regnet.

Auch ohne Tor und abgestecktes Spielfeld ist **Fußball** sehr beliebt: bei Familien, Jugendlichen und auch Studierenden. Im Park spielen sich aber meistens nur zwei Personen den Ball zu.

In den meisten Parks gibt es **Tischtennisplatten**, die man kostenlos nutzen kann. Bei gutem Wetter sind sie fast immer besetzt.

Auf asphaltierten Wegen fahren Kinder und auch Erwachsene mit **Inlineskates**. Manche stellen auch ein paar Hindernisse auf und fahren Slalom.



FRANKFURT AM MAIN

IN DEUTSCHLAND



IN DEN PARKS VON **FRANKFURT AM MAIN** WERDEN REGELMÄSSIG SLACKLINES GESPANNT.

Lage: Westdeutschland

Bundesland: Hessen

Einwohnerzahl: ca. 733.000 (Stand: 31.12.2015)

Sehenswert: Restaurant und Biergarten Gerbermühle am südlichen Mainufer, eines der beliebtesten Ausflugslokale in Frankfurt



ARBEITSBLATT zu **BALANCIEREN**

Text „Slackline – ein Trend geht um die Welt“

1 Lies den Text und ergänze die Informationen.



1 Wie heißt dieser Sport?

2 Wer macht das?

3 Wo macht man das?

4 Was braucht man dafür?

5 Was genau macht man bei dieser Sportart?

6 Was bedeutet der Name?

7 Was trainiert man mit dieser Sportart?

8 Wann und wo hatte diese Sportart ihren Ursprung?

9 Wann wurde die Slackline weltweit bekannt?

2 Rollenspiel

Du sitzt im Park neben einem älteren Herrn und beobachtest eine junge Frau auf einer Slackline. Der Herr kennt diese Sportart nicht, interessiert sich aber sehr dafür. Spielt das Gespräch.



ARBEITSBLATT zu **BALANCIEREN**

Text „Umsonst und draußen“

1 Sportarten

a Wie heißen diese Sportarten? Ordne die Fotos den Begriffen in b zu.

A 10



B ___



C ___



D ___



E ___



F



G



H



I ___



J



Bilder: pixabay.com

b Was ist richtig? Kreuze an.

	kenne ich	habe ich schon mal gemacht	kann ich gut	kann ich nicht so gut	würde ich gern lernen
1 Joggen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Fußball	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Tischtennis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Inlineskatzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Frisbee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Badminton	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Yoga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 TaiChi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Calisthenics	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Slackline	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SPORT IN DEUTSCHLAND BALANCIEREN Lehrerhandreichung



Abkürzungen
LK: Lehrkraft
L: Lernende
UE: Unterrichtseinheit
AB: Arbeitsblatt
PL: Plenum
EA: Einzelarbeit
PA: Partnerarbeit
GA: Gruppenarbeit



Lehrerhandreichung zu BALANCIEREN

Text „Slackline – ein Trend geht um die Welt“

Niveau: B1

Materialien: Bild, Kopien des Textes und des Arbeitsblatts (Seite 1)

Wichtige Wörter und Ausdrücke

s Band, -"-er	spannen (+ Akk.)	straff
e Hälfte, -n	balancieren	locker
e Länge, -n	wippen	schlapp
e Hocke (nur Sg.)	wackeln	innerhalb (+ Gen.)
e Konzentration (nur Sg.)	herunterfallen	außerhalb (+ Gen.)
r Gleichgewichtssinn (nur Sg.)	hüpfen	eine breite Masse
e Körperspannung (nur Sg.)	(sich) drehen	
e Schwingung, -en	in die Hocke gehen	
r Ursprung, -"-e	erhöhen (+ Akk.)	
e Absperrkette, -n	(sich) ausbreiten	
s Kletterseil, -e		

zum Einstieg:

PL: Die LK zeigt das Bild und fragt die L, ob sie diese Sportart kennen und wo sie sie schon einmal gesehen oder gar ausprobiert haben.

1. PL: Die LK erklärt folgende Verben, indem sie sie pantomimisch vorspielt und dabei gleichzeitig sagt, was sie tut, z.B.: „Ich balanciere.“ Sie bittet die L mitzumachen: *ein Band spannen, balancieren, wippen, wackeln, hüpfen, sich drehen, auf einem Bein stehen, in die Hocke gehen*

2. PA: Die L festigen mit der Methode „Was machst du denn da?“ den neuen Wortschatz.

METHODE: Was machst du denn da?

Die L gehen zu zweit durch den Raum oder stehen einander gegenüber: Eine/r stellt pantomimisch eine Aktivität dar (z.B. balancieren), der andere fragt erstaunt „Was machst du denn da?“, der Erste antwortet „Ich balanciere.“ Der andere reagiert „Ach so, du balancierst.“ Dann wird getauscht und der andere macht Pantomime usw.

Mit diesen sprachlich authentischen Mini-Dialogen lassen sich sehr gut neue Verben üben.

Variante: Die L sagen die Sätze im Perfekt: „Was hast du denn da gemacht?“ „Ich habe balanciert.“ „Ach so, du hast balanciert!“

3. EA: Die LK verteilt die Kopien des Textes und das Arbeitsblatt (Seite 1) und die L lösen Aufgabe 1. Anschließend vergleichen sie die Ergebnisse.

Lösung: 1 Slackline, 2 meist junge Menschen, 3 in Parks, 4 ein Band und zwei Bäume, 5 Man balanciert auf dem Band, hüpfte, dreht sich, geht in die Hocke usw., 6 Englisch: das schlaffe Band, 7 Gleichgewichtssinn und Körperspannung, 8 in den 1970er-Jahren in Kalifornien, 9 2005, als das erst komplette Set auf den Markt kam

4. PA: Die L machen das Rollenspiel in Aufgabe 2. Freiwillige spielen die Szene vor.

INFO: Auf der Seite <http://www.slacklining-slackline.de/slackline-tipps> gibt es nützliche Tipps und ein Video zum Erlernen von Slackline, das man auch gut im Unterricht einsetzen kann.

Text „Umsonst und draußen“

Niveau: A2

Materialien: Kopien der Illustration (im Park), des Textes und des Arbeitsblatts (Seite 2)

Wichtige Wörter und Ausdrücke

s Spielfeld, -er	eine Sportart betreiben	häufig
e Tischtennisplatte, -n	abstecken (+ Akk.)	populär
e Inlineskates (Pl.)	zuspielen (+ Akk.)	beliebt
s Hindernis, -se	nutzen (+ Akk.)	besetzt
r Klassiker, -	aufstellen (+ Akk.)	kostenlos
e Wiese, -n	Slalom fahren	asphaltiert
r Treff, -s	spenden (+ Akk.)	ausgebildet
r Trainer, - / e Trainerin, -nen	sich verabreden	gemeinsam
soziale Medien (Pl.)	leiten (+ Akk.)	über eine längere Zeit
s Körpergewicht, -e	hoch- und runterhüpfen	überall auf der Welt
e/r Liegestütz(e), -e(n)		
e Anmeldung, -en		

zum Einstieg:

PL: Um das Vorwissen der L zu aktivieren, zeigt die LK die Illustration mit den Menschen im Park und sammelt gemeinsam mit den L Sportarten, die man draußen und kostenlos betreiben kann, z.B. *Joggen, Inlineskaten, Frisbee ...*

1. EA: Die LK verteilt die Kopien des Textes und des Arbeitsblatts. Die L lesen den Text und lösen Aufgabe 1a. Anschließend vergleichen sie ihre Ergebnisse.

Lösung zu 1a: A:10; B:1, C:7, D:2, E:5, F:8, G:3, H:4, I:9, J:6

2. EA/PA: Die L kreuzen in 1b die zutreffenden Punkte an, ohne ihrem Partner / ihrer Partnerin das Ergebnis zu zeigen. Dann stellen sie gegenseitig Vermutungen an, was der Partner / die Partnerin kann / kennt / gern noch lernen würde (vgl. Methodentipp).

METHODE: Ich glaube, du ...

Die L arbeiten zu zweit. Alle L schreiben zuerst auf einen Zettel fünf Sportarten/Aktivitäten, die sie gut können oder gern machen, und fünf, die sie nicht so gut können / nicht gern machen. Dann machen alle eine alphabetische Liste mit allen zehn Sportarten/Aktivitäten untereinander, z.B. *Badminton – Frisbee – Fußball – ...* Sie tauschen diese Liste mit ihrem Partner / ihrer Partnerin und stellen gegenseitig Vermutungen an.

Bei Bedarf schreibt die LK die Redemittel an die Tafel:

> „Ich glaube, du kannst gut ... Ist das richtig?“

< „Ja, das stimmt.“ / „Nein, das stimmt nicht.“

> „Ich glaube, du spielst gern Fußball. Ist das richtig?“

< „Nein, tut mir leid, das stimmt nicht.“

INFO: Calisthenics

Unter <https://calisthenics-parks.com/de> kann man weltweit öffentliche, kostenlose Fitnessanlagen oder Fitness-Parcours in Parks usw. finden.