

Balancierscheiben

„In der Entwicklung des Embryos dient das Ohr zum Ausgleich von Körperprozessen im Verhältnis der Mutter zum ungeborenen Kind. Diese Ausgleichsfunktion erweitert das Ohr nach der Geburt zum Balanceorgan. Dass dieses durch Bewegungsmangel bei vielen Menschen bereits weit zurückgebildet ist, wird deutlich, wenn man auf der Balancierscheibe die Augen schließt und dabei das Gleichgewicht verliert. Man muss sich „mit den Augen festhalten“. Auf Balancierhölzern das Gleichgewicht zu halten, ist somit ein Spiel, das den Ausgleich mit sich selbst, mit anderen und mit der Umwelt fordert, und gleichzeitig eine Erholung für den ganzen Körper bietet. Der Funktionszusammenhang von „Hören“ und „Gleichgewicht“ wird besonders deutlich, wenn man beispielsweise versucht, nach dem Aufenthalt in einem stark schallgedämpften Raum zu balancieren - dies wird nur schwer gelingen. Die Balancierholzer und -scheiben machen Stabilität und Ungleichgewicht erfahrbar, und können auch gut für therapeutische Zwecke eingesetzt werden.“

Quelle: Richter Spielgeräte

Es sind bewusst zwei Balancierscheiben in 50 cm Durchmesser und 1,20m verwendet. Beide eignen sich, um alleine zu balancieren. Dabei kann man gut ausprobieren, wie es ist die Augen geöffnet zu halten und dann zu schließen. Das Gerät eignet sich ganz hervorragend, um die eigenen Körperempfindungen wahrzunehmen. Das Grundgefühl ist dabei häufig ein leises kribbeln, pickeln oder kitzeln, was sich im Körper ausbreitet. Die Balance zu halten ist nicht immer einfach und das veranschaulicht dieses Gerät auf einfache Art und Weise, auch im übertragenen Sinn.

Mit mehreren Menschen zu balancieren, verändert den Spielcharakter hin zu Gemeinschaft, aufeinander reagieren, sich wechselseitig ausgleichen und sich zu beeinflussen. Das Spiel gibt einen körperlichen Kontakt vor, da alle eng zusammenstehen. Dabei kann man zugewandt zum Zentrum stehen und sich sehen, oder nach außen gewandt in den Wald schauen. Beides eröffnet verschiedene Perspektiven. Mögliche Varianten sind ebenfalls sich aneinander festzuhalten, um das Gleichgewicht besser halten zu können oder sich bewusst nicht zu berühren.

Hier ist die pure Körpererfahrung im Fokus, der Kopf darf gemütlich ruhen.



träumenlohntsich Waldspielplatz - Balancierscheiben -Bildungsimpulse Jenny Humrich, NaturLeben

„Die Rettung der Riesen-Schildkröte“

Ein fantasievolles Kooperations- und Bewegungsspiel für 2 oder mehr Kinder.

Das Setting: Die große Scheibe (1,20 m) ist eine riesige, schwimmende Schildkröte im Ozean. Die kleine Scheibe (50 cm) ist ein wackeliges Rettungsboot. Der Schwierigkeitsgrad des Spiels wird durch die Distanz und Anordnung der Scheiben zueinander bestimmt.

Das Ziel: Die Kinder müssen „Proviant“ (z. B. kleine Äste, Holzstücke und kleine Steine, vorher sammeln) vom Festland (einem bestimmten Bereich kennzeichnen) auf das Rettungsboot transportieren und von dort aus sicher auf dem Rücken der Schildkröte stapeln.

- Der Spielablauf:
 - Ein Kind steht auf der kleinen Scheibe (Boot) und darf den Boden nicht berühren.
 - Die anderen Kinder reichen ihm den Proviant vom Festland aus zu.
 - Das Kind auf der kleinen Scheibe muss das Gleichgewicht halten, den Gegenstand annehmen und ihn per Wurf oder Übergabe auf die große Scheibe (Schildkröte) befördern.

 - Erweiterung: Hör-Komponente
Die Kinder am Festland machen Wellengeräusche (Rauschen). Wenn der Spielleiter ruft „Sturm zieht auf!“ (die Kinder machen laute Sturmgeräusche), muss das Kind auf der Scheibe die Augen für 3 Sekunden schließen und versuchen, nicht von der Scheibe zu kippen.

„Die akustische Brücke“

Ein Spiel, das die sensorische Verknüpfung von Hören, Sehen und Balance für 2 Personen (oder Teams) herausfordert.

Das Setting: Die große Scheibe liegt in etwas Entfernung zur kleinen Scheibe (z. B. 2 bis 3 Meter Abstand).

Das Ziel: Person A steht auf der großen Scheibe (Sicherer Hafen), Person B auf der kleinen Scheibe (Instabile Insel). Sie müssen eine Aufgabe lösen, die ihre Sinne fordert.

Spielablauf:

Person B (auf der kleinen 50-cm-Scheibe) muss blind balancieren (Augen geschlossen).

Person A (auf der großen 1,20-m-Scheibe) hält normal die Balance und wirft Person B ein akustisches Signal zu (z. B. durch Klatschen aus einer bestimmten Richtung und ggf. werfen eines Softballs).

Person B muss blind versuchen, die Balance zu halten, die Richtung des Schalls zu orten und (falls z.B. ein Softball geworfen wird) diesen blind zu fangen oder zumindest mit den Händen zu berühren.

Der Clou: Da das Ohr durch die Ausgleichsbewegung auf der kleinen Scheibe stark beansprucht ist, wird die Orientierung im Raum sehr erschwert. Danach wird gewechselt. Wer schafft die meisten Treffer/Sekunden ohne Bodenkontakt?

Eine Familien-Variante: „Das Pendel der Generationen“

Material: Tuch, Seil oder ein biegsamer Stock (nicht abreißen 😊)

Ein direktes Duell oder Miteinander zwischen Groß und Klein. Je nachdem wie es ausgelegt wird:

Das Setting: Beide Scheiben liegen nah beieinander (ca. 50 cm Abstand). Das Kind steht auf der großen 1,20-m-Scheibe (mehr Standfläche, leichter zu kontrollieren). Der Erwachsene steht auf der kleinen 50-cm-Scheibe (wenig Standfläche, sehr wackelig).

Das Ziel: Gemeinsam im Rhythmus bleiben, ohne den Boden zu berühren.

Spielablauf:

Beide Parteien nehmen die Enden eines gemeinsamen Seils oder Tuchs in die Hände.

Nun beginnen beide, sich leicht in den Knien zu wiegen und sanft am Seil zu ziehen – das erzeugt Schwingungen auf der Scheibe des anderen.

Die Steigerung: Sobald einer von beiden „Blitz“ ruft, müssen beide blitzartig einfrieren und für 5 Sekunden starr wie eine Salzsäule auf ihren Scheiben verharren. Wer zuerst den Boden berührt, verliert die Runde. Durch die unterschiedlichen Scheibengrößen ist der Schwierigkeitsgrad fair balanciert!



Die Balancierscheiben sind an Ketten im Bodenanker fixiert.

Die Distanz der Scheiben zueinander, ist je nach Spiel anzupassen.

Der Untergrund kann bei Bedarf geglättet werden, das geht einfach mit dem Fuß.