

Koordination – Gleichgewicht: Balancebrett

Diese Übung trainiert das Gleichgewicht auf dem Balancebrett. Die Schülerin versucht darauf zu balancieren ohne damit den Boden zu berühren.

Auf dem Rollobrett das Gleichgewicht halten. Für Einsteiger kann eine Wand als Stütze zur Starthilfe nützlich sein.



Variation

schwieriger

Gleichzeitig mit Bällen jonglieren.

Material: Rollobrett

Ideenreiche Umgebung – Um das Gleichgewicht zu schulen, gibt es eine Vielzahl von guten Hilfsmitteln und Geräten. Doch bereits der Einbezug der Umgebung bietet häufig vielfältige Möglichkeiten, die Gleichgewichtsfähigkeit zu trainieren: z. B. auf Geländern, Stangen, Mauern, der Schmalseite einer Langbank oder auf instabilen Unterlagen balancieren. Je kleiner und instabiler die Balancierfläche, desto anspruchsvoller die Übungsausführung!

Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO