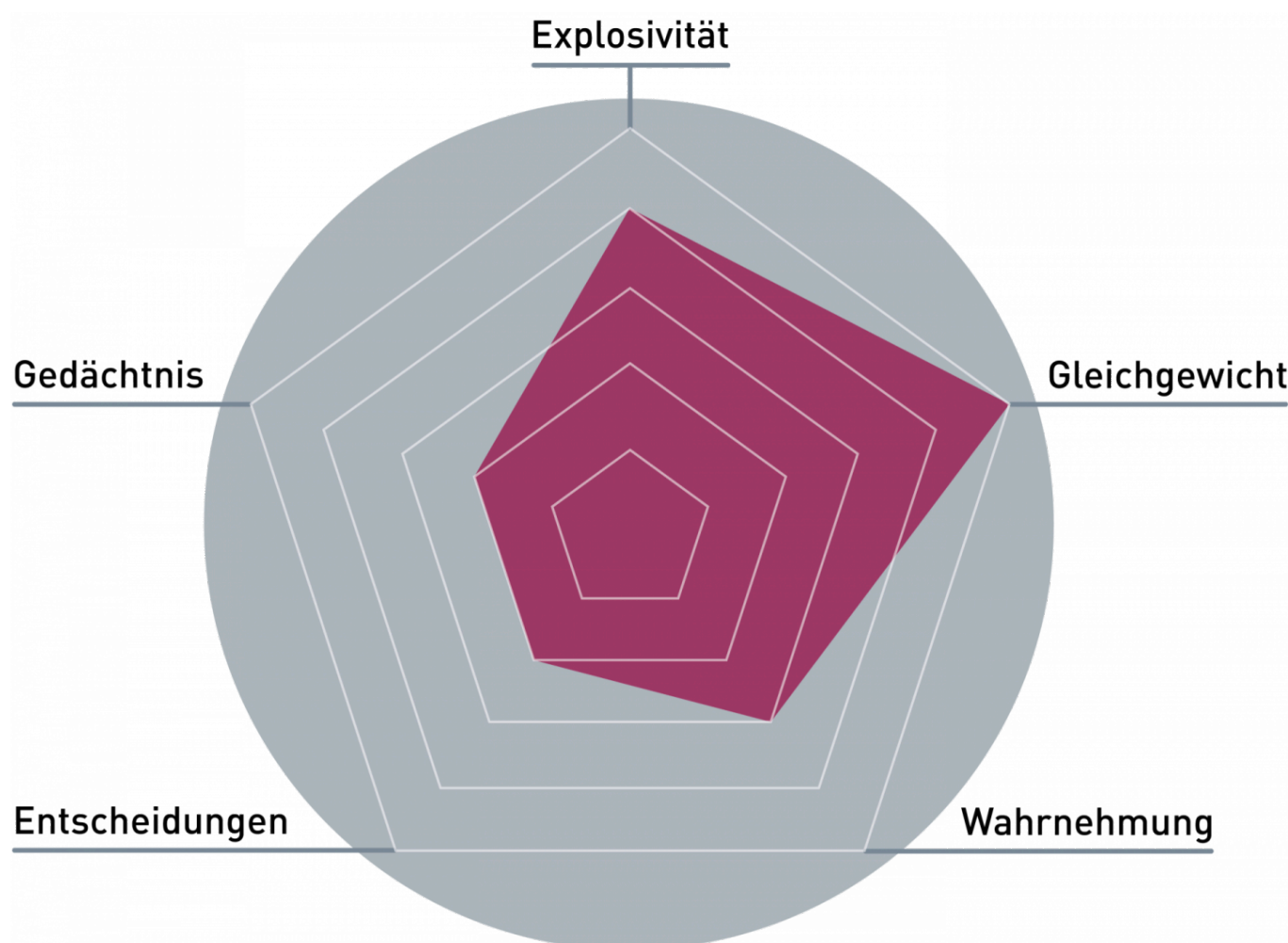


Agility Based Exercise Training – Profis: Balancieren Spezial

Bei dieser Übung werden die Grundaufgabe des Balancierens mit Kraft- und Störkomponenten kombiniert.

Die Teilnehmenden balancieren über eine umgedrehte Langbank, ohne dabei den Boden zu berühren. Bei jedem Schritt wird ein Ausfallschritt benutzt. Gleichzeitig wirft die Leiterin oder der Leiter den Teilnehmenden einen Medizinball zu, der gefangen und zurück gepasst werden soll. Der Pass erfolgt immer am Ende des Schrittes, also bei der Aufwärtsbewegung.



Variationen

- Die Bank neben eine Wand stellen. Die Teilnehmenden werfen sich den Ball via Wand selbst zu
- Die Bank neben eine Wand stellen. Die Teilnehmenden verschieben sich nun seitlich zur Wand gerichtet und erhalten einen Pass via Wand. Anfangs ohne Medizinball

einfacher

- Explosivität: Ausfallschritte weglassen
- Gleichgewicht: Statt Medizinball einen leichten Ball verwenden

schwieriger

- Gleichgewicht: Ball von der Seite werfen und Geschwindigkeit des Balls variieren
- Explosivität/Gleichgewicht: Statt Schritt einen Sprung mit Fusswechsel ausführen
- Gleichgewicht: rückwärts absolvieren
- Entscheidungen: Codiertes Signal geben, ob der Ball retourniert oder behalten werden soll

Bemerkung: Sicherheitsaspekte beachten, wenn Hindernisse im Weg liegen. Perturbationen erzeugen, Stürze vermeiden.

Material: Langbank oder vergleichbares Balancierobjekt, Medizinball, leichte Bälle

Quelle: Eric Lichtenstein, MSc Exercise and Health Sciences, esa-Leiter, Ausbilder
Bewegungsförderung im Alter, Doktorand



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO