

# Koordination – Gleichgewicht: Drehbank

Bei dieser herausfordernden Übung lernen die Schüler das Gleichgewicht bei einer Drehung auf einer kleinen Standfläche zu behalten. Auch der Orientierungssinn wird hierbei geschult.

Auf der Schmalseite der Langbank stehen. Halbe, später ganze Drehungen um das Standbein ausführen, ohne von der Bank zu fallen. Pro Langbank können zwei Personen gleichzeitig üben.



## Variation

Gegenverkehr. Zu zweit auf der Schmalseite aneinander vorbei gehen, ohne herunter zu fallen.

**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 38/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**