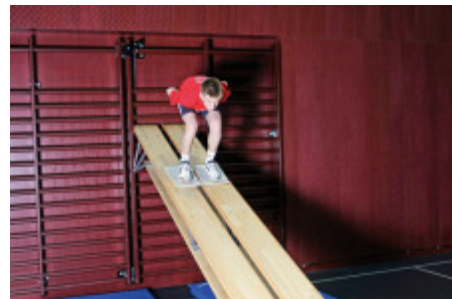


Koordination – Gleichgewicht: Skispringer

Diese Gleichgewichts-Übung erfordert etwas Mut von den Schülern. Diese rutschen über eine schräge Fläche und versuchen dabei ihre Position stabil zu halten.

Zwei Langbänke schräg an eine Sprossenwand stellen und fixieren, davor eine Weichbodenmatte platzieren. Stand auf zwei Teppichresten (oder in Filzpantoffeln) zuoberst auf der Langbank mit Griff an der Sprosse. Anrutschen in der Hockeiposition und Absprung auf die Matte.



Variation

Neigungswinkel des Anlaufes verändern.

Material: Matten, Langbänke, Teppichresten oder Filzpantoffeln,

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