

Koordination – Gleichgewicht: Schwebesitz

In dieser Übung versuchen die Schüler auf einem Gymnastikball die Balance zu halten. Das Gleichgewicht wird durch diese nicht einfache Aufgabe trainiert.

Auf einem Gymnastikball in verschiedenen Positionen (Sitz, Kniestand, Bauchlage etc.) das Gleichgewicht halten. Ohne Zuhilfenahme der Arme.



Variationen

- Balancierend auf dem Gymnastikball einander einen Ball zuspielen.

schwieriger

- Aufrecht stehend das Gleichgewicht auf einem Medizinball halten.

Material: Gymnastikball

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