

Koordination – Gleichgewicht: Kastensurfer

Ein Surfer wird bei dieser Übung imitiert. Auf einem Kastenelement mit Bällen unterlegt wird versucht das Gleichgewicht zu halten.

Ein Kastendeckel wird auf drei bis vier Medizin- oder Basketballen gelegt. Auf dem Kastendeckel stehend, das Gleichgewicht halten.



Variation

Zusatzaufgabe lösen (z. B. Sprung mit halber Drehung, Bälle zuwerfen).

Material: Kastendeckel, Medizin- oder Basketballen

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