

Koordination – Gleichgewicht: Fliegender Teppich

Auf unstabilem Grund wird in dieser Übung die Balance gehalten. Während sich die Weichbodenmatte hin- und herbewegt versucht der Schüler im Gleichgewicht zu bleiben.

Eine Weichbodenmatte wird auf Basketbälle gelegt. Wer kann sich auf der Matte im Gleichgewicht halten, während diese von Mitspielern bewegt wird (zuerst vorsichtig, dann immer stärker).



Variation

schwieriger

Einbeinig ausführen.

Material: Matte, Basketbälle

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