

Koordination – Gleichgewicht: Duell

In dieser spielerisch-kämpferischen Übung versuchen sich die Spieler aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dabei lernen sie über Druckveränderungen zu agieren und reagieren.

Zwei Spieler stehen einbeinig auf der Schmalseite der Langbank, die Schwungbeine berühren sich. Mit Druckveränderung den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen.



Variation

Schulter an Schulter stehen und sich gegenseitig von der Landbank drücken.

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