

Koordination – Gleichgewicht: Stufenbalance

Eine Übung nicht nur für die Seiltänzer unter uns. Auf der Reckstange wird das Gleichgewicht mit und ohne Partnerhilfe verbessert.

Die Reckstangen sind auf verschiedenen Höhen eingestellt. Diese Treppenstufe mit Partnerhilfe durchsteigen.



Variationen

schwieriger

- Ohne Partnerhilfe.
- Anstelle der Reckstange ein Seil oder eine Slackline nehmen.

Material: Reckstange, Matten, evtl. Seil oder Slackline

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