

Koordination – Gleichgewicht: Labile Bank

Über eine instabile Langbank zu balancieren ist nicht ganz einfach. Mit der Zeit gehen die Schüler immer sicherer – im Gleichgewicht – über die Bank.

Eine Langbank mit der Schmalseite nach oben an zwei Ringpaaren auf halber Kniehöhe befestigen und mit Matten unterlegen. Gleichgewicht auf der Langbank halten. Evtl. bringt der Partner die Langbank leicht ins Schwingen.



Variation

Die umgedrehte Langbank mit Gymnastikstäben unterlegen und darauf balancieren.

Material: Langbank, Malstäbe

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