

# Koordination – Gleichgewicht: Glatteis

Mit Schwung auf einer rutschenden Unterlage zu gleiten und dabei sicher das Gleichgewicht zu behalten ist das Ziel dieser Übung.

Mit Anlauf auf zwei Teppichresten (oder Ähnliches) springen und im Gleichgewicht weiter gleiten.



## Variation

«Ben Hur»: Ein Spieler steht auf den Teppichresten und wird mit einem Seil von einem Kollegen gezogen (evtl. Slalomparcours absolvieren).

## schwieriger

siehe [Skispringer](#)

**Material:** Teppichreste, evtl. Seil

**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**