

## Für Kinder – Balancieren: Seiltänzerin

In dieser Übung balancieren die Kinder sicher über ein Hindernis. In vielen Sportarten ist es wichtig das Gleichgewicht zu halten oder wiederzuerlangen.



Die Kinder balancieren vorwärts über eine umgekehrte Langbank. Sie setzen einen Fuss vor den anderen und halten die Arme seitwärts nach aussen als Balancierhilfe.

### Variationen

- Anderes Material: Langbank (normal/umgekehrt), Balken, Tau, Seil (gerade, im Kreis, Schlangenlinie), Slackline, auf rollender, federnder, schwebender Langbank.

### schwieriger

- Rückwärts balancieren.
- Blind balancieren.
- Während des Balancierens Zusatzaufgaben ausführen oder erfinden: Ein Footbag auf dem Kopf, Schulter, Fuss balancieren, Ball aufwerfen und fangen, jonglieren.

**Material:** Verschiedene Geräte zum Balancieren, z.B. Langbank, Balken, Tau, Seil



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**