

Balance Board

Vorbemerkungen

Ziel

Training der Koordination, Konzentration und Kraft.

Balance Board selber herstellen

www.sportunterricht.ch/Spielgeraete/balanceboard.php

Stufe

Sek I, Sek II



Copyright

Alle Unterrichtsmaterialien und Lehrunterlagen von "sportunterricht.ch" stehen allen Personen kostenlos (mit Ausnahme der Angebote unter "Shop") zum persönlichen Gebrauch und zu Unterrichtszwecken an Schulen zur Verfügung. Hierfür genügt die Quellenangabe. Jede weitere Nutzung - insbesondere das Speichern und Kopieren der Daten und Dateien zum Zwecke der Weiterverbreitung - bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Genehmigung von sportunterricht.ch.

Balance Board

I. Balance halten

mit und ohne Hilfe (an Sprossenwand oder mit Partnerhilfe)



Balance Board

2. Slide

Aktiv das Gewicht verlagern und nach rechts und links rollen.



Balance Board

3. Tiefe Balance

Beine bis 90 Grad beugen und in dieser Haltung das Gleichgewicht halten.



Balance Board

4. Kniebeugen

Die Beine bis zu einem 90 Grad Winkel beugen und wieder strecken (evtl. mit Zusatzgewichten).



Balance Board

5. Jonglieren

Das Gleichgewicht halten und gleichzeitig zwei bis drei Bälle jonglieren.



Balance Board

6. Ball Künstler

Den Tennisball durch die Röhre hindurch rollen lassen.
Auf der anderen Seite wieder aufnehmen.



Balance Board

7. Brücke

Die Hände sind auf dem Board, die Rumpfmuskulatur ist angespannt, Schultern - Hüfte - Füsse bilden eine Gerade.

- Gleichgewicht halten
- Sliden
- Push ups (Liegestütze)
- abwechselnd ein Bein heben und senken



Balance Board

8. Balance vw. - rw. (Ausfallschritt)

- Gleichgewicht halten
- Sliden
- Jonglieren von Bällen
- Kniebeugen
- Ball durch die Röhre hindurchführen
- Gleichgewicht halten auf einem Bein



Balance Board

9. Sitzen

Auf dem Board sitzend das Gleichgewicht halten.



Balance Board

10. Knien

Auf dem Board kniend das Gleichgewicht halten.



Balance Board

11. Ellbogen Stütz

Die Ellbogen sind auf dem Board, die Rumpfmuskulatur ist angespannt, Schultern - Hüfte - Füsse bilden eine Gerade.

- Gleichgewicht halten
- Sliden
- abwechselnd ein Bein heben und senken

Achtung: Finger nicht einklemmen!



Balance Board

12. Ellbogen Stütz seitwärts

Der Ellbogen ist auf dem Board, die Rumpfmuskulatur ist angespannt, Schultern - Hüfte - Füße bilden eine Gerade. Das obere Bein abspreizen.

