

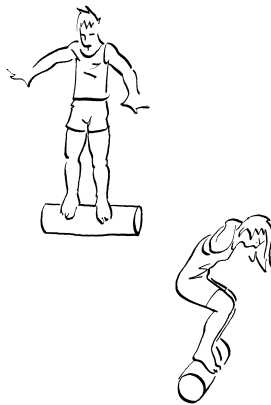
## 1.2 Auf labilen Geräten

Das Spiel mit dem Gleichgewicht auf einer beweglichen Unterlage fasziniert und fordert heraus. Für das Üben eignen sich verschiedenste Geräte (Plastikrohre, Medizinbälle, Rollbretter usw.). Für die nötige Sicherheit dienen Matten, Gerätehilfen und gegenseitiges Helfen.

**Wir verbessern unsere Gleichgewichtsfähigkeit.**

**Rohr-Stand:** Unter Zuhilfenahme von Abstütz- bzw. Haltevorrichtungen wie Reck, Barrenholmen, Stäben, aber auch mit direkter Handfassung beim Partner, wird die Gleichgewichtsfähigkeit auf einem Rohr erprobt.

- Das Rohr auf eine Matte legen (rollt nicht weg) und auf dem Rohr im Gleichgewicht stehen.
- Überkopfhohes Reck (oder Schaukelringe): Griff am Reck bzw. Ring und versuchen, vw. und rw. auf dem Rohr zu laufen.
- Eine bestimmte Strecke auf dem Rohr vor- und rückwärts rollen.
- Sich in verschiedenen Positionen (Kauerstellung, Arme verschränkt, Arme am Nacken...) bewegen.
- Richtungsänderungen erproben.
- Vorwärts rollen – anhalten – rückwärts rollen usw.



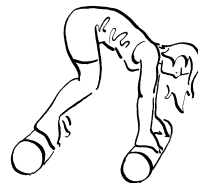
🌀 Am Anfang immer mit Sicherung durch Geräte oder Partner.

➞ Die S immer wieder ermuntern, eigene Formen zu erproben. Barfuß wird zusätzlich die Sensibilität der Füße gefördert.

➞ Variationen von Zeit und Schwierigkeitsgrad: Vgl. Bro 1/5, S. 11

**Zweirohr-Walze:** Auf zwei Rohren gleichzeitig stehen und sich darauf vorwärts und rückwärts bewegen.

- Wechsel von der Stützstellung vorlings zur Stützstellung rücklings, ohne den Boden zu berühren.
- Das eine Rohr bleibt an Ort und das andere wird gedreht.
- Eigene Formen auf zwei Rohren erproben und sich gegenseitig vorzeigen.



🌀 Vorsicht: Kunststoffrohre können wegrutschen! Handgelenke fixieren.

**Rohr-Akrobatik:** Auf dem Rohr stehen und versuchen, akrobatische Formen auszuführen.

- Während des Rollens einen Medizinball tragen.
- Einen Stab balancieren.
- Einen Medizinball halten und sich auf dem Rohr vorwärts bzw. rückwärts bewegen.
- Im Stand auf dem Rohr 2–3 Bälle jonglieren.
- Sich gegenseitig Bälle zuwerfen usw.
- Als Kolonne in Schulterfassung hintereinander stehen und sich gemeinsam vorwärts bewegen.



🌀 Mit dem Risiko umgehen lernen.

**Rohr-Schaukel:** Quer zum Rohr wird ein stabiles Brett von ca. 50 cm Länge gelegt. Stand mit einem Fuss auf das Brettende, welches den Boden berührt. Vorsichtig das Gewicht mit dem anderen Fuss auf das andere Brettende verlagern. Durch Hin- und Herschaukeln und durch Hilfestellungen durch Partner oder Geräte (z.B. Barren) das Gleichgewicht suchen.

- In dieser Position verschiedene Zusatzaufgaben lösen (Bälle werfen und fangen, Bälle oder andere Gegenstände jonglieren, für einen kurzen Moment die Augen schliessen usw.)



➞ Einbau in einen Konditions- oder Koordinationsparcours.

🌀 An die Unterseite des Brettes sind beidseitig Bremsleisten zu montieren!

! Hüfte möglichst immer über dem Rohr halten!

⌚ 30 Sekunden auf der Rohrschaukel stehen, ohne den Boden zu berühren.