

## Bewegungskoordination - Gleichgewicht 2

### Reifenspringen

Reifen in einer Reihe aufstellen. Einbeinig von Reif zu Reif springen. Für jeweils 5 Sekunden Landeposition halten.

### Erleichtern - / Erschweren +

- Interviewende/-r TN steht in einem hüftbreiten Stand
- + Nach 10 Sekunden eine kleine Bewegung einbauen (z. B. Arm kreisen).
- + Nach Beantwortung der Frage einen Ball passen



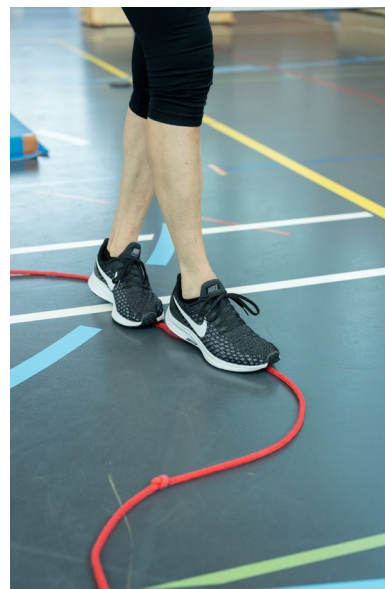
## Bewegungskoordination - Gleichgewicht 2

### Schlagenlinie

Springseile oder Tau schlangenförmig auf dem Boden auslegen. Auf dem Seil laufen.

### Erleichtern - / Erschweren +

- Interviewende/-r TN steht in einem hüftbreiten Stand
- + Nach 10 Sekunden eine kleine Bewegung einbauen (z. B. Arm kreisen).
- + Nach Beantwortung der Frage einen Ball passen



## Bewegungskoordination - Gleichgewicht 2

### Schwebebank

Langbank mit Gymnastikstäben unterlegen. Über Langbank balancieren.

### Erleichtern - / Erschweren +

- Ohne Stäbe
- Auf breiter Fläche der Langbank balancieren
- Auf einer Linie laufen
- + Über Reifen steigen
- + In der Mitte eine ganze Drehung ausführen
- + Rückwärts gehen



## Bewegungskoordination - Gleichgewicht 2

### Zaunkönig:in

Reckstange 1: Im untersten Loch einstellen.

Auf Reck balancieren.

Reckstange 2: Auf Sitzhöhe einstellen. Im Sitz ohne Bodenberührung einander 10 Pässe mit dem Ball zuspielen.

Reckstange 3: Auf Oberschenkenhöhe einstellen. Sitzend über das Reck von einer zur anderen Seite rutschen.



## Bewegungskoordination - Gleichgewicht 2

### Über Stock und Stein

Eine oder zwei Reihen mit je sechs Medizinbällen aufstellen. Von Medizinball zu Medizinball steigen.

### Erleichtern - / Erschweren +

+ Unterschiedliche Abstände zwischen den Medizinbällen



## Bewegungskoordination - Gleichgewicht 2

### Keulensteigen

Auf zwei Keulen stehen. Freie Keule auf dem Boden in Bewegungsrichtung im Schrittabstand ablegen. Auf freie Keule steigen und mit dem zweiten Fuss nachrücken. Weitergehen über eine Distanz von 5m.

### Erleichtern - / Erschweren +

- Distanz verringern



## Bewegungskoordination - Gleichgewicht 2

### Passspiel

Zwei Langbänke parallel in einem Abstand von 3m aufstellen. Zu zweit einander Bälle 20× hin und her passen.

### Erleichtern - / Erschweren +

- Langbänke regulär aufstellen (mit breiter Seite oben)
- Weniger Pässe
- Grössere Bälle
- + Kleinere Bälle
- + Ganze Langbanklänge passen: nach jedem Pass einen Schritt zur Seite gehen bis ans andere Ende



## Bewegungskoordination - Gleichgewicht 2

### Pedalo

Auf einem Pedalo eine Distanz von 10m überwinden.

### Erleichtern - / Erschweren +

- Distanz verringern



## Bewegungskoordination - Gleichgewicht 2

### Balltransport

Zu zweit einen Ball auf zwei Stäben von einem Ende zum anderen transportieren. Fällt der Ball zu Boden, wird der Versuch erneut gestartet.

### Erleichtern - / Erschweren +

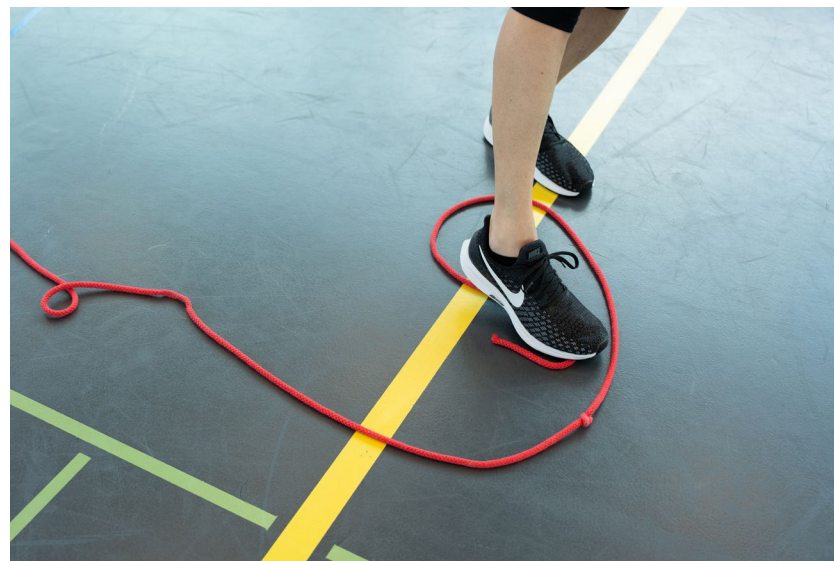
- Auf zwei Linien
- Langbänke regulär aufstellen (mit breiter Seite oben)
- Grössere Bälle
- + Kleinere Bälle
- + Ball alleine mit zwei Stäben transportieren



## Bewegungskoordination - Gleichgewicht 2

### Seilformen

Ein am Boden liegendes Seil mit einem Fuss in eine Form legen (Herzform, Spirale, Kreis, etc.)



## Bewegungskoordination - Gleichgewicht 2

### Spielbandtransport

Ein am Boden liegendes Bündeli am Fuss aufhängen und 5m hüpfend transportieren.

#### Erleichtern - / Erschweren +

- Distanz verringern
- + Distanz vergrössern



## Bewegungskoordination - Gleichgewicht 2

### Stab-Balance

Einen Stab auf dem Finger oder der Handinnenfläche balancieren und einen Slalom über 5m absolvieren.

#### Erleichtern - / Erschweren +

- Distanz verringern
- + Distanz vergrössern



## Bewegungskoordination - Gleichgewicht 2

### Swissball-Balance

Sitzend auf einem Swissball 1 Minute balancieren.

### Erleichtern - / Erschweren +

- Zeit verringern
- + Kniestand



## Bewegungskoordination - Gleichgewicht 2

### Verkehrtes Pferd

Ein Bock (Pferd) wird auf den Boden gelegt, so dass die Beine in die Höhe ragen. TN A steht auf dem Bock und versucht im Gleichgewicht zu bleiben während TN B an den Beinen den Bock unregelmässig hin und her bewegt.

