

## Balancieren



Koordination



1 Schwebebalken  
oder 1 Bank

2 kleine Kästen

2 Turnmatten

1 Reifen

1 Stoppuhr

### Durchführung

Ein Schwebebalken (0,60 m hoch) wird mit zwei Turnmatten darunter abgesichert. Falls kein Schwebebalken vorhanden ist, kann eine umgedrehte Bank auf zwei kleine Kästen gestellt werden (Achtung, die Bänke sind keine 5 Meter lang!). Der Spieler steht am Balkenanfang und hält einen Reifen vor den Füßen. Mit einem Fuß durch den Reifen steigen, den Reifen von hinten über den Kopf nach vorn führen, dann mit dem anderen Fuß durch den Reifen steigen und ihn wieder vor die Füße bringen. Diese Bewegung muss ohne Zwischenschritte sieben Mal über die Länge des Schwebebalkens bzw. der Bank wiederholt werden.

Fehler: Hat der Spieler beide Füße gleichzeitig auf einer Seite des Reifens auf dem Balken wird ein Punkt abgezogen.

### Achtung:

- Der Spieler muss seine Schritte so einteilen, dass er den Reifen auf dem Balken oder der Bank sieben Mal übersteigen kann.



[https://youtu.be/3UTCsfSi\\_60](https://youtu.be/3UTCsfSi_60)

### Schwerpunkte (Koordination):

- Gleichgewichtsfähigkeit  
sicheres Laufen und Ausbalancieren des Körpers
- Differenzierungsfähigkeit  
„Laufen“ durch den Reifen
- Rhythmusfähigkeit  
gleichmäßiges Laufen über den Schwebebalken



Gesamtzeit in Sekunden

24,4	23,6	22,7	21,9	21,1	20,4	19,6	18,8	18,1	17,4	16,7	16,1	15,4	14,7	14,1	13,5	12,9	12,3	11,7	11,2	10,6	10,0	9,6	9,1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Punkte																							