

Sport-Thieme Balance-Igel

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Artikel haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung zunächst vollständig durchlesen, bevor Sie mit der Montage beginnen.

Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Sport-Thieme
Balance-Igel Set,
2er Set



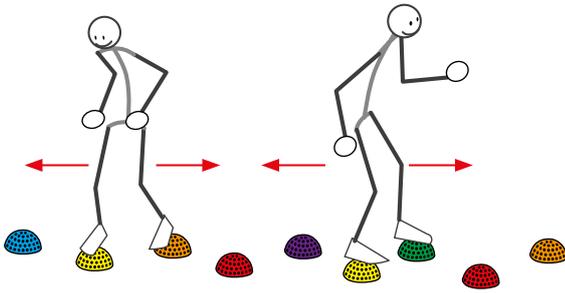
Sport-Thieme
Balance-Igel Set,
12er Set



ø 16 cm

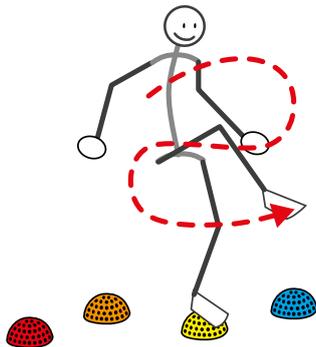


Übungsbeispiele



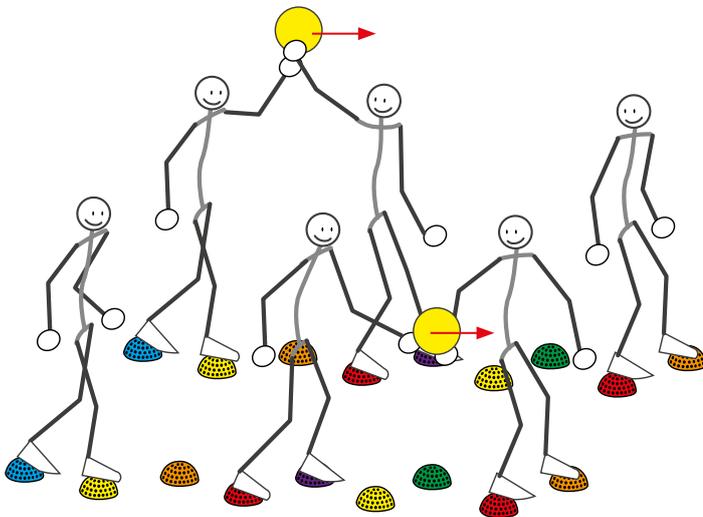
Übung 1: Der Igelweg

Verteilen Sie die Sport-Thieme Balance-Igel im Raum. Sie können diese als Strecke, als Kreis oder nach Belieben verteilen. Achten Sie auf einen optimalen Abstand – so dass Sie die Igel sowohl beim Vorwärtsgehen als auch beim Seitwärts- und Rückwärtsgehen gut erreichen können. Jetzt können Sie die Igelstrecke beschreiten. Gehen Sie die Strecke vorwärts, seitwärts und rückwärts.



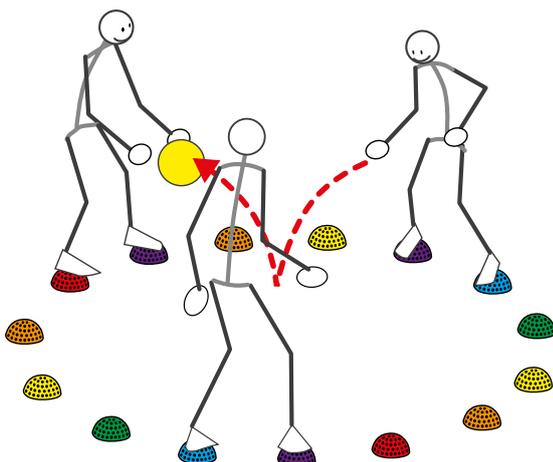
Übung 2: Balance auf dem Igel

Stellen Sie sich mit einem Bein auf den Sport-Thieme Balance-Igel. Das andere Bein heben Sie an und beschreiben damit Buchstaben, Zahlen oder Wörter. Dann wechseln Sie die Beine.



Übung 3: Bälle reichen

Legen Sie 2 Reihen mit den Sport-Thieme Balance-Igel aus. Stehen Sie hintereinander auf den Sport-Thieme Balance-Igeln. Reichen Sie einen Ball oder einen Balance-Igel weiter. Sie können diesen über den Kopf hinweg, durch die Beine hindurch oder seitlich weitergeben.



Übung 4: Bälle passen im Igelkreis

Zuerst legen Sie die Sport-Thieme Balance-Igel in einem Kreis auf. Stellen Sie sich auf 2 Balance-Igel und zwar so, dass Sie in den Innenkreis blicken. Spielen Sie sich einen Ball zu – durch Zuwerfen oder Pellen.

Sie können die Herausforderung steigern: Bewegen Sie sich rechts und links in Kreisrichtung, laufen Sie dabei auch durcheinander und suchen Sie sich einen neuen Platz auf den Balance-Igeln. Gehen Sie auf den Igel in Kreisrichtung und Pellen Sie sich den Ball zu.