

# D Übungsposter

Senso® Balance-Igel

# GB Exercise Poster

Senso® Balance Hedgehog

# Senso® by TOGU®

## Der Balance-Igel



In Seitlage unteres Bein im rechten Winkel angebeugt, das obere Bein gestreckt. Unter dem Sützarm, d. h. unter dem Ellenbogen liegt ein Senso® Balance-Igel. Aus dem Arm heraus stützen und dabei das Becken anheben, dann wieder etwas absenken und wieder heraus stützen.

*Lying on one side, lower leg flexed at right angle, upper leg extended. A Senso® Balance Hedgehog is placed under the supporting arm, i.e. under the elbow. Support body with arm and raise the pelvis, then lower pelvis again until it contributes to support.*



In Seitlage einen Senso® Balance-Igel unter dem gestreckten unteren Arm, einen Balance Igel unter dem gebeugten Knie. Oberes Bein gestreckt, der Fuß berührt den Boden. Oberer Arm gestreckt über dem Kopf. Seitliches Zusammenziehen des Körpers: oberes Bein anheben, gleichzeitig den Oberkörper anheben; dabei zieht der obere Arm mit aufgestellter Hand in Richtung Ferse. Dann wieder zurück in die Ausgangsstellung.

*Lying on one side, place a Senso® Balance Hedgehog under the extended lower arm and another Balance Hedgehog under the flexed knee. The foot touches the floor with the upper leg extended. Hold upper arm extended above head. Pull body together laterally; raise the upper leg, at the same time raising the trunk, whereby the upper arm with the hand extended upright moves in the direction of the heel. Then return to first position.*



Im Vierfüßlerstand auf den Senso® Balance-Igeln (entweder Balance-Igel unter den Händen und/oder unter den Knien oder diagonal)  
- rechten oder linken Arm strecken  
- rechtes oder linkes Bein strecken  
- rechten Arm und linkes Bein strecken und umgekehrt

*On all fours on the Senso® Balance Hedgehogs (Balance Hedgehogs either under hands and/or knees or diagonally)  
- extend right or left arm  
- extend right or left leg  
- extend right arm and left leg and vice-versa*



Im Vierfüßlerstand auf den Senso® Balance-Igeln, dabei die Balance-Igel unter den Händen in etwas weiterem Abstand stellen und die Füße verschränken. Den Oberkörper absenken, dabei die Arme achsensymmetrisch in den Ellenbogen beugen und über die Arme wieder in die Ausgangsstellung stemmen.

*On all fours on the Senso® Balance Hedgehogs, whereby the Balance Hedgehogs under the hands are a bit farther apart and the feet are folded over. Lower the trunk and at the same time flex the elbows, remaining within the arm axis, then return to first position by re-extending the arms.*



Aufstellung der Senso® Balance-Igel in Reihe, in Kreisauflistung oder bunt gemischt im Raum. Gehen über die Balance-Igel vorwärts, rückwärts und seitwärts.

*Set up the Senso® Balance Hedgehogs in a row, a circuit or randomly. Walk on the Balance Hedgehogs forwards, backwards and sideways.*



Auf Senso® Balance-Igel stehen, ein Bein anheben und Zahlen, Buchstaben oder Wörter in die Luft schreiben.

*Stand on a Senso® Balance Hedgehog, lift one leg and write with it numbers, letters or words in the air.*



Auf Senso® Balance-Igel sitzen, beide Beine anheben und ausbalancieren, dabei einen Ball über dem Kopf übergeben  
- einen Ball unter einem Bein oder beiden Beinen durchgeben  
- einen Ball hochwerfen und fangen

*Sit on a Senso® Balance Hedgehog, lift both legs and balance, at the same time passing a ball over head  
- passing a ball under one leg or both legs  
- throwing up and catching a ball*



Auf Senso® Balance-Igel sitzen, die Hände sind auf dem Boden hinter dem Rücken aufgestützt. Im Wechsel das rechte Bein, das linke Bein, die rechte Hand, die linke Hand anheben. Auch ohne Aufstützen der Hände versuchen.

*Sit on Senso® Balance Hedgehog with the hands supporting you on the floor behind your back. Lift alternately the right leg, the left leg, the right hand, then the left hand. Also try this without the supporting hands.*



Im Vierfüßlerstand einen Senso® Balance-Igel auf den Rücken legen, dabei durch den Raum krabbeln  
- einen Arm und / oder ein Bein strecken  
- aufeinander zukrabbeln, sich die Hand geben, jeweils ohne den Balance-Igel zu verlieren.

*On all fours, place a Senso® Balance Hedgehog on the back, then crawl across the room  
- extend one arm and/or one leg  
- crawl towards one another, shake hands, all without losing the Balance Hedgehog.*



Senso® Balance-Igel in zwei Reihen legen. Hintereinander auf den Balance-Igeln stehen und einen Ball über dem Kopf übergeben  
- durch die Beine durchgeben  
- seitlich weitergeben

*Line up Senso® Balance Hedgehogs in two rows. Stand behind one another on the Balance Hedgehogs and pass a ball over Balance Hedgehog from one to the other  
- above your heads  
- through your legs  
- around to the side*



Senso® Balance-Igel im Kreis auslegen. Im Innenkreis stehen und Bälle  
- zuwerfen  
- zapfeln  
- rechts und links in Kreisrichtung weitergeben, dabei zwischendurch durcheinander laufen und sich einen neuen Platz auf den Balance-Igeln suchen.  
- auf den Balance-Igeln in Kreisrichtung gehen und dabei einen Ball prellen.

*Place Senso® Balance Hedgehogs in a circle. Stand within the circle and  
- throw  
- bounce  
- or pass balls around to the right and left around the circle, whereby you occasionally run around to a new position on the Balance Hedgehogs.  
- dribble the ball while walking around on the circle of Balance Hedgehogs.*



Auf dem Boden sitzen, Senso® Balance-Igel unter den Füßen, unter den Händen und eventuell unter dem Gesäß. Den Körper hoch stützen über die Füße und Hände, halten und wieder absetzen.

*Sit on the ground with Senso® Balance Hedgehogs under the feet, under the hands and possibly also under the buttocks. Raise and hold the body on feet and hands, then lower again.*

# F Poster d'exercices

hérisson d'équilibre Senso®

# E Póster de ejercicios

Erizo Senso® Balance

# Senso®

by TOGU®

# Der Balance-Igel



En position sur le côté, jambe inférieure repliée à angle droit, jambe supérieure tendue. Sous le bras de support, à savoir sous le coude, se trouve un hérisson d'équilibre Senso®. S'appuyer sur le bras en soulevant le bassin, rebaisser légèrement et s'appuyer de nouveau.

En postura lateral, la pierna inferior recogida en ángulo recto, la pierna superior estirada. Bajo el brazo de apoyo, es decir, bajo el codo, se encuentra un Erizo Senso® Balance. Apoyarse con el brazo, elevando la pelvis, luego volver a bajar ligeramente y volver a apoyarse.



En position sur le côté, placer un hérisson d'équilibre Senso® sous le bras tendu inférieur, un hérisson d'équilibre sous le genou plié. La jambe supérieure est tendue et le pied touche le sol. Le bras supérieur est tendu au-dessus de la tête. Contraction latérale du corps : décrocher la jambe supérieure et soulever simultanément le haut du corps; le bras supérieur avec la main dressée en direction du talon. Revenir ensuite dans la position de départ.

En postura lateral, un Erizo Senso® Balance bajo el brazo inferior estirado, un Erizo Balance bajo la rodilla inclinada. Pierna superior estirada, el pie toca el suelo. Brazo superior estirado por encima de la cabeza. Contracción lateral del cuerpo: Elevar la pierna superior, elevando al mismo tiempo el cuerpo. El brazo superior pasa con la mano recta en dirección al talón. Luego de nuevo a la posición de partida.



A quatre pattes sur les hérisson d'équilibre Senso® (soit les hérisson d'équilibre sous les mains et/ou sous les genoux ou en diagonale)

- tendre le bras droit ou gauche
- tendre la jambe droite ou gauche
- tendre le bras droit et la jambe gauche et vice versa

De gatitas sobre el Erizo Senso® Balance (Erizo Balance bajo las manos y/o bajo las rodillas o en diagonal)

- estirar el brazo derecho o izquierdo.
- estirar la pierna derecha o izquierda.
- estirar el brazo derecho y la pierna izquierda y viceversa.



A quatre pattes sur les hérisson d'équilibre Senso®, placer les hérisson d'équilibre sous les mains à une distance un peu plus importante et croiser les pieds. Abaisser le haut du corps, plier les bras dans le sens de l'axe au niveau des coudes et revenir dans la position de départ en s'appuyant sur les bras.

De gatitas sobre los Erizos Senso® Balance, colocando los Erizos Balance bajo las manos a una distancia mayor y entrar los pies. Bajar el cuerpo, teniendo los brazos por los codos según el eje y volver a levantarse con los brazos a la posición inicial.



Placement des hérisson d'équilibre Senso® en rangée, en cercle ou n'importe comment dans la pièce. Marcher sur les hérisson en avançant, en reculant et dans le sens latéral.

Colocación de los Erizos Senso® Balance en serie, en círculo o mezclados en el cuarto. Avanzar por encima de los Erizos Balance, retroceder e ir de lado.



Se tenir debout sur le hérisson d'équilibre Senso®, lever une jambe et écrire des chiffres, des lettres ou des mots dans l'air.

Estando sobre los Erizos Senso® Balance, levantar una pierna y dibujar números, letras o palabras en el aire.



S'asseoir sur un hérisson d'équilibre Senso®, lever les deux jambes et se mettre en équilibre; pendant ce temps

- passer un ballon au-dessus de la tête
- passer un ballon sous une jambe ou sous les deux jambes
- lancer un ballon en l'air et l'attraper

Sentado sobre los Erizos Senso® Balance, elevar ambas piernas y equilibrar, procurando

- pasar una pelota por encima de la cabeza,
- pasarlo una pelota por debajo de la pierna o ambas piernas,
- tirar una pelota al aire y recogerla.



S'asseoir sur un hérisson d'équilibre Senso®, les mains sont appuyées sur le sol derrière le dos. Lever en alternance la jambe droite, la jambe gauche, la main droite, la main gauche. Essayer également sans s'appuyer sur les mains.

Sentado sobre los Erizos Senso® Balance, las manos están apoyadas sobre el suelo detrás de la espalda. Levantar alternativamente la pierna derecha, la pierna izquierda, la mano derecha y la mano izquierda. Intentarlo también sin apoyar las manos.



A quatre pattes, placer un hérisson d'équilibre Senso® sur le dos; pendant ce temps

- marcher à quatre pattes à travers la pièce
- tendre un bras et / ou une jambe
- marcher à quatre pattes les uns vers les autres, se donner la main, sans perdre pour autant le hérisson d'équilibre.

De gatitas, colocar un Erizo Senso® Balance sobre la espalda, y

- gatear por el cuarto,
- estirar un brazo y/o una pierna,
- gatear una hacia el otro, darse la mano, sin perder el Erizo Balance.



Placer des hérisson d'équilibre Senso® en deux rangées. Se placer les uns derrière les autres sur les hérisson d'équilibre, et prendre un ballon on un hérisson d'équilibre

- et le passer par-dessus la tête
- le passer à travers les jambes
- le donner latéralement

Colocar Erizo Senso® Balance en dos hileras. Colocarse sobre los diferentes Erizos Balance y cogiendo una pelota o Erizo Balance,

- traspasarlo sobre la cabeza,
- pasarlo a través de las piernas,
- pasarlo lateralmente.



Disposer des hérisson d'équilibre en cercle. Se placer à l'intérieur du cercle et

- se lancer des ballons
- se balancer des ballons
- donner des ballons à droite et à gauche dans le sens du cercle
- entretemps courir dans tous les sens et chercher une nouvelle place sur les hérisson d'équilibre.
- marcher sur les hérisson d'équilibre dans le sens du cercle et balancer un ballon.

Disponer los Erizos Senso® Balance en círculo. Colocarse en el círculo interno y

- lanzarse,
- pasarse,
- traspasar las pelotas por la derecha e izquierda en sentido del círculo,
- mezclándose mientras tanto los participantes para buscar un nuevo puesto en los Erizos Balance.
- Caminar sobre los Erizos Balance en círculo y pasarse la pelota.



S'asseoir sur le sol, placer des hérisson d'équilibre Senso® sous les pieds, sous les mains et le cas échéant sous les fesses. Lever le corps par le biais des pieds et des mains, le maintenir en l'air et le reposer.

Sentado sobre el suelo, el Erizo Senso® Balance bajo los pies, las piernas y eventualmente la cadera. Levantar el cuerpo mediante pies y manos, mantenerse así y volver a bajar.