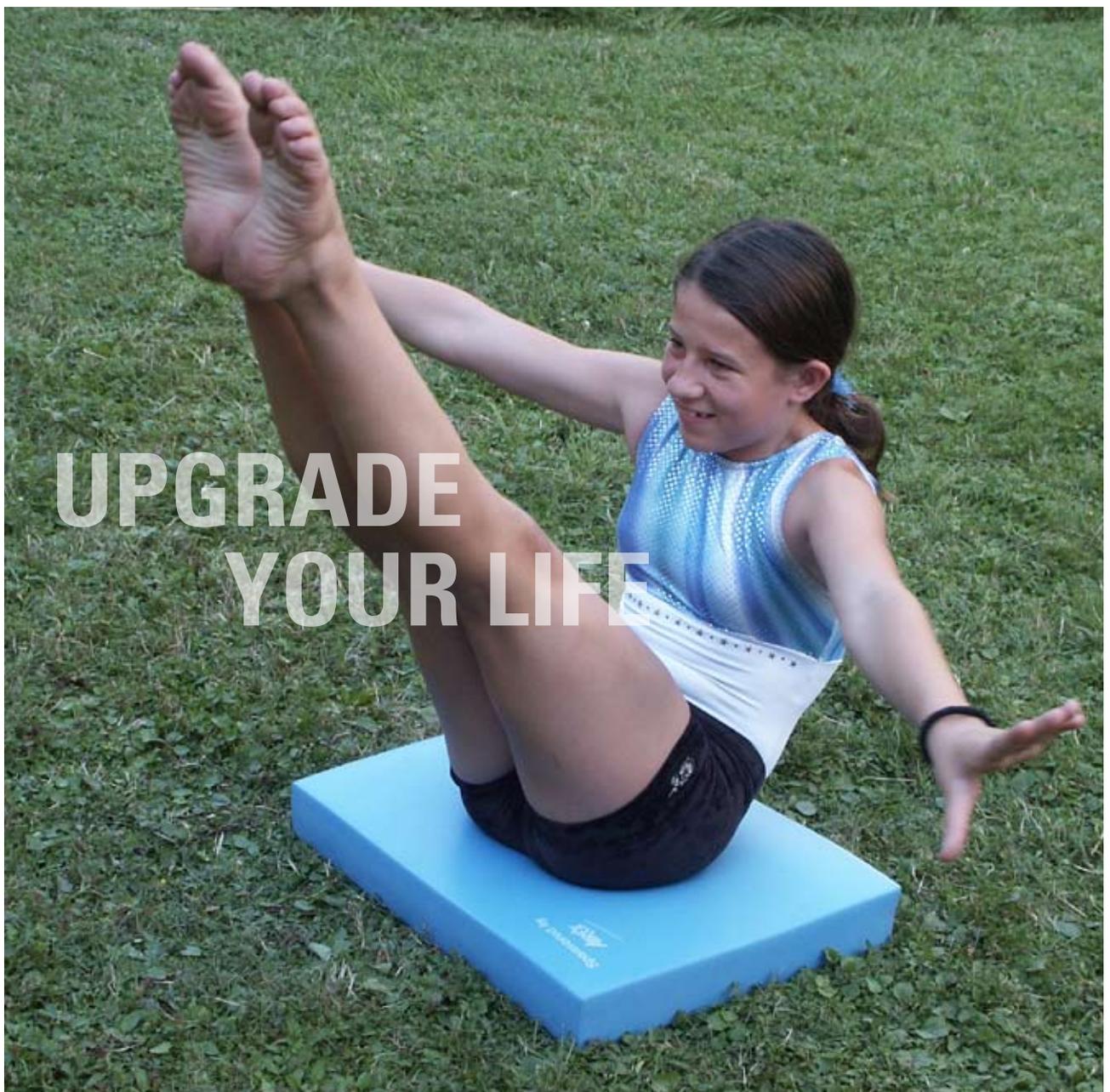




## BeBalanced! FÜR KINDER II



# BeBalanced! FÜR KINDER II

## Schulung des Gleichgewichts

### 1. Stehen einbeinig / beidbeinig

Stehen auf dem AIREX® Balance-pad Elite in verschiedenen Varianten, in Ruhestellung oder in leichter Bewegung, mit oder ohne Zuhilfenahme der Arme.



### 2. Stehen im Hockstand

Versuch, aus dem aufrechten Stand langsam in die Hocke zu gehen, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren; dabei sollte die ganze Fußsohle auf dem AIREX® Balance-pad Elite bleiben.



# BeBalanced! FÜR KINDER II

## 3. Im Sitz

Sitzen auf dem AIREX® Balance-pad Elite mit oder ohne Abstützen der Hände, Füße entweder auf dem Pad oder anziehen und nach vorne strecken - Versuch, das Gleichgewicht nicht zu verlieren.

*Variante:* Fussgelenke bei leicht gespreizten Beinen von aussen mit den Händen umfassen.



## 4. Im Kniestand

Auf dem AIREX® Balance-pad Elite knien, ev. Oberkörper leicht bewegen oder Füße hinten vom Pad abheben. Schwierigkeit kann verändert werden durch Knieabstand (breitere Kniestellung: leichter; engere Kniestellung: schwieriger)



# BeBalanced! FÜR KINDER II

## 5. In der Vierfüssler- / Liegestützstellung

Wahlweise Füße, Knie oder Hände auf dem AIREX® Balance-pad Elite, Liegestütz- oder (vereinfacht) Vierfüssler-Stellung und versuchen, die Position zu halten.

Wichtig: Rücken nicht durchhängen lassen, Bauch anspannen („Nabel nach innen ziehen“)

*Variante für Fortgeschrittene:* Übung mit 2 bzw. 4 AIREX® Balance-pad Elite, Füße oder Hände auf je einem Pad, abwechselnd einen Arm oder ein Bein seitlich wegheben.

*Übungsziele:* Erste Bewegungserfahrungen auf „beweglichem“ Untergrund, Versuch von „Ausbalancieren“ und Gleichgewicht halten mit verschiedenen Körperteilen



## Schulung der Körperhaltung

### 6. Stehen im Ballenstand

Aus dem normalen Stand auf dem AIREX® Balance-pad Elite in den Ballenstand heben, versuchen die Position zu halten; ev. auch noch die Arme hochheben.

*Variante für Fortgeschrittene:*

auf einem Bein in den Ballenstand heben; dabei ev. auch mit den Armen ausbalancieren.

*Wichtig:* Bauch anspannen, nicht ins Hohlkreuz fallen, Kopf gerade lassen.



# BeBalanced! FÜR KINDER II

## 7. Kauerstellung

Sich auf dem AIREX® Balance-pad Elite möglichst klein machen, also ganz zusammenkauern, Kopf zwischen die Beine stecken, Rücken rund machen - „Ausgleichsübung“ zum Ballenstand.



## 8. Spannungsübungen

In Rückenlage auf das AIREX® Balance-pad Elite liegen, dabei den Rücken fest gegen das Pad drücken, Beine und Arme hochheben, den Kopf zwischen den Armen halten; dabei den Bauch anspannen.

*Variante:* die gleiche Übung in der Seitlage links und rechts

*Übungsziele:* Aufbauen und Halten von Körperspannung in verschiedenen Positionen



# BeBalanced! FÜR KINDER II

## Kräftigungsübungen

### 9. Liegestütz (und Varianten)

Liegestütz mit den Händen, Knien oder Füßen auf dem AIREX® Balance-pad Elite; Arme beugen und strecken.

*Wichtig:* Bauch fest anspannen, Rücken nicht durchhängen lassen

*Variante für Fortgeschrittene:*

Aus der Liegestützstellung abwechselnd einen Arm oder ein Bein wegheben und dabei die Spannung halten, Liegestützstellung seitlich halten und das Becken leicht heben bzw. senken.

*Übungsziel:*

Kräftigung der Bauchmuskulatur



# BeBalanced! FÜR KINDER II

## 10. Bauchkräftigung

Aus der Rückenlage auf dem AIREX® Balance-pad Elite den Oberkörper hochrollen und gleichzeitig die Beine anziehen; ev. auch die Arme zu Hilfe nehmen.

*Wichtig:* nicht ruckartig hochziehen, langsam hochrollen und wieder senken.

*Varianten:*

Gleiche Übung mit gestreckten Beinen, Beine gestreckt halten (ca. 45°) und Oberkörper heben und senken.

Rückenlage auf dem AIREX® Balance-pad Elite, Arme und Beine ausstrecken und Spannung halten

*Übungsziel:*

Kräftigung der Bauchmuskulatur



# BeBalanced! FÜR KINDER II

## 11. Rückenkräftigung

Auf dem AIREX® Balance-pad Elite knien, rechten Arm und linkes Bein ausstrecken - dabei die Zehen zum Bein ziehen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule lassen (Blick zum Boden), Rücken soll gerade bleiben, dann unterhalb des Körpers Knie und Ellbogen zusammenführen; dabei den Rücken rund machen.



*Varianten:*

Bauchlage auf dem AIREX® Balance-pad Elite, Beine und Arme ausstrecken und scheren (oder kreuzen), Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick zum Boden



*Übungsziel:*

Kräftigung der Rückenmuskulatur und der hinteren Beinmuskulatur.

## 12. Beinmuskulatur

Auf dem AIREX® Balance-pad Elite stehen und verschiedene Bewegungen beidbeinig und einbeinig ausführen. Beine leicht beugen und strecken, in den Ballenstand heben und wieder senken, über das Pad springen, auf das Pad springen (vorsichtig!)



*Übungsziel:*

Kräftigung der Beinmuskulatur und Koordinationsschulung.

# BeBalanced! FÜR KINDER II

## Spielerische Koordination

### Einige Spielideen

- über die AIREX® Balance-pad Elite laufen, dabei jedes Pad mit einem Bein / mit beiden Beinen berühren
- in die Mitte hineinsteigen (ein Kontakt in jedem Zwischenraum, Kontakt mit beiden Beinen, ...)
- zwischen den AIREX® Balance-pad Elite durchlaufen (Slalom)
- beidbeinig oder einbeinig auf das AIREX® Balance-pad Elite draufspringen



- einbeinig oder beidbeinig über AIREX® Balance-pad Elite drüberspringen



- Flussüberquerung; eine bestimmte Strecke mit Hilfe von 2 AIREX® Balance-pad Elite zurücklegen - dabei darf der Boden nicht berührt werden



- Reise nach Jerusalem; ein AIREX® Balance-pad Elite weniger als Kinder, Bewegung mit Musik - bei Musikende soll jedes Kind auf einem AIREX® Balance-pad Elite stehen; das Kind, das kein AIREX® Balance-pad Elite erwischt, scheidet aus - wieder ein Pad wegnehmen
- versteinern; erlösen mit AIREX® Balance-pad Elite
- verschiedene Varianten von Staffeln