

BALANCE BOARD – FIRST STEPS



Material: Balance Board (Rolle und Brett) mit einer Unterlage



So geht's: Lege das Brett quer auf die Rolle. Stelle dich mit beiden Füßen, aber dem Gewicht noch auf einem Bein, auf das Brett. Der eine Teil des Bretts berührt den Boden, die andere Seite schaut in die Luft. Gehe nun leicht in die Knie und bring langsam das Gewicht auf die andere Seite, sodass du auf beiden Beinen gleich viel Gewicht hast und die Balance halten kannst. Gehe in die Knie und blicke nach vorne, so kannst du die Balance einfacher halten.

Tipp: Es hilft, wenn du deine Arme zur Seite ausstreckst. Beim ersten Versuch kannst du eine*n Mitschüler*in um Hilfe bitten, damit du dich irgendwo festhalten kannst.

Pass auf, dass keine gefährlichen Ecken oder Kanten in der Nähe sind.

Varianten:

- Stehe quer auf das Brett (siehe unteres Bild).
- Versuche, die Arme ganz an den Körper zu nehmen oder zu verschränken.
- Mach die Augen zu und beobachte, wie lange du die Balance so halten kannst.
- Lass dir von einer anderen Person einen Gegenstand zuwerfen.

Ziel: Du trainierst deine Körperspannung, dein Gleichgewicht und deine Konzentrationsfähigkeit.

Ort: Am Stehpult, im Klassenzimmer oder auf dem Pausenplatz.



Verknüpfung:

- GORILLA YouTube Tutorial: [Balance Board – first steps](#)
- GORILLA YouTube Tutorial: [Balance Board – Basic Tricks](#)
- GORILLA YouTube Tutorial: [Balance Board – Inspiration](#)



Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

UGA-TIPP

BALANCE BOARD - NUR DIE ROLLE



Material: Balance Board Rolle mit einer Unterlage



So geht's: Nimm eine (Balance Board) Rolle oder etwas Ähnliches und stelle dich mit beiden Füßen quer drauf.

Tip: Es hilft, wenn du deine Arme zur Seite ausstreckst und die Knie beugst, den Blick nach vorne gerichtet. Beim ersten Versuch kannst du eine*n Mitschüler*in um Hilfe bitten, damit du dich irgendwo festhalten kannst.

Pass auf, dass keine gefährlichen Ecken oder Kanten in der Nähe sind.

Varianten:

- Versuche, auf der Rolle zu gehen und «Schritte» nach vorne und hinten zu machen.
- Stelle dich mit einem Bein auf die Rolle und nimm das andere Knie hoch zum Bauch. Nun wechsele das Bein.
- Überkreuze deine Beine abwechselungsweise mit einem Schritt. Wenn du eine gute Balance hast, kannst du immer «weiter überkreuzen». Die Rolle bewegt sich nicht vom Fleck.
- Drehe dich auf der Rolle im Kreis. Versuche es in beide Richtungen.
- Wer schafft es, den «Flieger» zu machen?



Ziel: Du trainierst deine Körperspannung, dein Gleichgewicht und deine Konzentrationsfähigkeit.

Ort: Im Klassenzimmer oder auf dem Pausenplatz.



Verknüpfung:

- GORILLA YouTube Tutorial: [Balance Board – Nur die Rolle](#)
- GORILLA YouTube Tutorial: [Balance Board – first steps](#)
- GORILLA YouTube Tutorial: [Balance Board – Inspiration](#)
- GORILLA Youtube Tutorial: [Parkour im Wald – Balance Board](#)



Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

BALANCE BOARD - BASIC TRICKS



Material: Balance Board (Rolle und Brett) mit einer Unterlage



So geht's: Stelle dich aufs Balance Board. Sobald du sicher und ruhig stehen kannst, kann's losgehen.

Tipp: Mach die Übung zuerst auf dem Brett auf dem Boden, ohne Rolle darunter. Dies hilft dir, den Bewegungsablauf kennen zu lernen.

Pass auf, dass keine gefährlichen Ecken oder Kanten in der Nähe sind.

Varianten:

- «Hang 5»: Stehe schulterbreit aufs Brett und drehe dich um 90 Grad. Nun versuche, ans Ende des Bretts zu gehen und auf einem Bein zu stehen. Vielleicht kannst du den zweiten Fuss ganz an der Kante neben den ersten setzen («Hang 10»). Auf dem Bild ersichtlich.
- «Cross Step»: Stehe quer mit dem Brett auf die Rolle. Überkreuze deine Beine abwechselungsweise mit einem Schritt. Wenn du eine gute Balance hast, kannst du immer «weiterlaufen». Die Rolle bewegt sich nicht. Auf dem Bild unten ersichtlich.
- «180 Jump oder Turn»: Mach eine halbe Drehung. Du kannst entweder in die Luft springen und drehen oder mit etwas Schwung das Brett auf der Rolle mitdrehen. Löse die Drehung mit deinem Oberkörper aus.
- «90 Turn». Schaffst du es, mit dem Brett 90° zu drehen, 180° oder noch mehr?



Ziel: Du trainierst deine Körperspannung, dein Gleichgewicht und deine Konzentrationsfähigkeit.

Ort: Im Klassenzimmer oder auf dem Pausenplatz.



Verknüpfung:

- GORILLA YouTube Tutorial: [Balance Board – Basic Drehungen](#)
- GORILLA YouTube Tutorial: [Balance Board – Basic Tricks](#)
- GORILLA YouTube Tutorial: [Balance Board – hang ten](#)
- GORILLA YouTube Tutorial: [Balance Board – Inspiration](#)
- GORILLA Youtube Tutorial: [Parkour im Wald – Balance Board](#)



Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

BALANCE BOARD - FREESTYLE TRICKS



Material: Balance Board (Rolle und Brett) mit einer Unterlage, Jonglierbälle



So geht's: Stelle dich aufs Balance Board. Sobald du sicher und ruhig stehen kannst, kann's losgehen.

Tipp: Mach die Übung zuerst auf dem Brett auf dem Boden, ohne Rolle darunter.

Pass auf, dass keine gefährlichen Ecken oder Kanten in der Nähe sind.

Varianten:

- Jongliere, während du auf dem Balance Board stehst.
- Stehe aufs Brett und zieh deinen Pullover oder einen Schuh aus.
- «Buddha»: Setz dich im Schneidersitz auf das Brett.
- «Kung Fu»: Stelle dich schulterbreit aufs Brett, gehe in die Knie und stütz dich mit einer Hand auf dem Brett ab. Sobald du das Gewicht auf der Hand hast, kannst du das entsprechende Bein nach vorne ausstrecken. Greife mit der freien Hand an deinen Fuss.
- «Shuvit»: Stelle dich schulterbreit aufs Brett. Du springst in die Luft und lässt das Brett um 180° unter dir drehen.

Ziel: Du trainierst deine Körperspannung, dein Gleichgewicht und deine Konzentrationsfähigkeit.

Ort: Im Klassenzimmer oder auf dem Pausenplatz.



Verknüpfung:

- GORILLA YouTube Tutorial: [Balance Board – first steps](#)
- GORILLA YouTube Tutorial: [Balance Board – Inspiration](#)
- GORILLA Youtube Tutorial: [Parkour im Wald – Balance Board](#)



Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

BALANCE BOARD - FÜR DIE MUCKIS



Material: Balance Board (Rolle und Brett) mit einer Unterlage

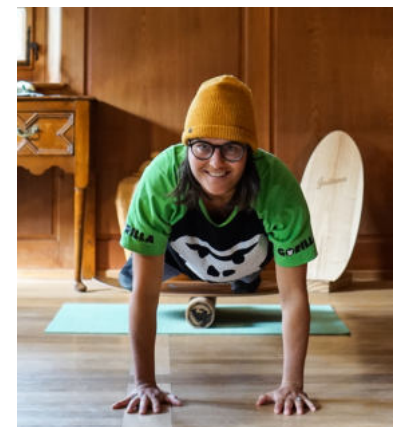
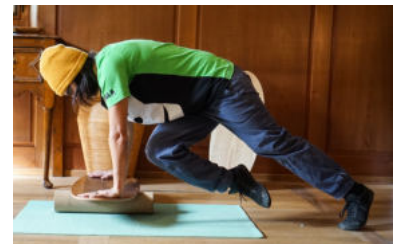


So geht's: Versuche, verschiedene Kraft- resp. Fitness-Übungen auf dem Balance Board zu machen. Zum Beispiel Liegestützen oder Kniebeugen. Wir haben noch ein paar weitere Übungen für dich. Bestimmt hast du auch noch eine gute Idee? Zeig sie deinen Mitschüler*innen.

Tipp: Pass auf, dass keine gefährlichen Ecken oder Kanten in der Nähe sind.

Varianten:

- «Planks»: Wie die Liegestütz-Position, jedoch stützt du dich auf den Ellbogen ab. Du kannst entweder die Ellbogen oder die Füße auf dem Balance Board positionieren.
- «Mountain Climbers»: Nimm die Liegestützposition ein und löse abwechselungsweise einen Fuss vom Boden. Zieh das Knie bis zum Ellbogen hoch.
- «Down Dog»: Stell dich schulterbreit auf das Balance Board. Gehe so tief in die Knie, bis du mit den Händen den Boden berühren kannst. Nun «laufe» mit den Armen nach vorne, bis dein Körper parallel zum Boden ist (Liegestützposition mit den Füßen auf dem Balance Board). Bleib ein paar Sekunden so und «laufe» mit den Händen wieder zurück.
- «Pistol Squats»: Stehe quer aufs Brett und mach eine Kniebeuge («Squat»). Wenn das gut funktioniert, versuch's auf einem Bein. Wie tief in die Knie kannst du gehen?



Ziel: Du trainierst deine Körperspannung, dein Gleichgewicht und deine Konzentrationsfähigkeit.

Ort: Im Sportunterricht, im Klassenzimmer oder auf dem Pausenplatz.



Verknüpfung:

- GORILLA YouTube Tutorial: [Balance Board – first steps](#)
- GORILLA YouTube Tutorial: [Balance Board – Für die Muckis](#)
- GORILLA YouTube Tutorial: [Balance Board – Inspiration](#)
- GORILLA Youtube Tutorial: [Parkour im Wald – Balance Board](#)



Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).