

# BALANCE BOARD



## So geht's:

Mit etwas Restholz und einem Rohrabschnitt oder auch einem Holzrugel lässt sich in rund 30 Minuten ein Balance Board herstellen (ohne Materialzuschnitt). Dieses kann anschliessend fürs Kraft- und Koordinationstraining im Sportunterricht oder auch für den bewegten Unterricht in einem andern Fach genutzt werden.



1. Die beiden Kanthölzer auf der Unterseite des Bretts am Rand annageln. Diese Kanthölzer verhindern später das Wegrollen des Rohrs. Die Nägel müssen dabei gut eingeschlagen werden, damit sie später keine Kratzer auf dem Boden hinterlassen.

2. Aus dem Griptape beliebige Formen ausschneiden und auf die Oberseite des Bretts kleben. Dabei eine alte Schere verwenden. Das Griptape stellt den Halt auf dem Brett sicher. Alternativ kann auch aus einem alten Teppich oder Filz ein Stück ausgeschnitten werden. Zur Befestigung wird dann das Doppelklebeband benutzt.



3. Das Balance Board ist bereits fertig und kann als Bewegungspause genutzt werden.

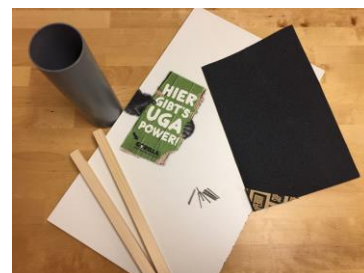
**Hinweis:** Tragt gemeinsam zusammen, welche weiteren Materialien zur Herstellung eines solchen Balance Board genutzt werden könnten. Dabei soll die Wiederverwertung von Material (Up-cycling) im Vordergrund stehen.

**Ort:** Werkzimmerr



## Material:

- 1 Stück Restholz etwa 2 cm dick (ca 60x40 cm)
- 1 Stück PVC-Rohr\* oder Holzrugel mit ca. 15 cm Durchmesser (Länge = Breite vom Restholz)
- 2 Kanthölzer ca. 2x2 cm (Länge = Breite vom Restholz)
- Nägel 4 – 6 Stück



- 
- Selbstklebendes Griptape (in einem Skateboardshop erhältlich) oder altes Stück Teppich/Filz und Doppelklebeband

\*Das PVC-Rohr muss genügend robust sein, um anschliessend das Körpergewicht zu tragen.



**Verknüpfung:**

- In alle GORILLA Lektionen als Bewegungspause einbauen

---

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

