

Das Balance Board



Wofür ein Balance Board?

Ein gut entwickelter Gleichgewichtssinn ist nicht nur in vielen Sportarten von Vorteil. Äußere Balance stärkt auch die innere Ausgeglichenheit. Und diese wiederum hilft in allen Lebenslagen. Deshalb ist das Training mit dem Balance Board so effektiv für Körper und Geist. Gleichgewichtstraining, Koordination der Bewegungen und Muskelaufbau gelingen damit ganz spielerisch.

Unser Balance Board ist

- ✓ CE geprüft
- ✓ kann bis zu 150 kg belastet werden
- ✓ schonend für Boden und Board durch graues Fleece an der Unterseite
- ✓ für Kinder ab 1 ½ geeignet. Es lässt sich besonders gut im heilpädagogischen Bereich einsetzen.

Bitte lassen sie kleine Kinder niemals ohne Aufsicht mit dem Gerät!

Übungen (das sind nur ein paar Ideen von unzähligen Möglichkeiten):

- ✓ Hin- und Herschaukeln: Die Füße kommen an beide Seiten des Boards, der Körper schaukelt hin und her
- ✓ Kniebeugen: Auf dem Board stehend werden Kniebeugen gemacht
- ✓ Liegestützen: Mit beiden Händen auf dem Board werden Liegestützen gemacht
- ✓ Ball fangen und werfen: Ein Spieler steht auf dem Board und fängt und wirft einen Ball
- ✓ Das Board wird mit der Unterseite nach oben hingelegt: jetzt kann man über die Brücke balancieren
- ✓ Verschiedene Yogaübungen, z. B. der Baum: Balancieren mit einem Fuß auf dem Board, der zweite Fuß wird an das Bein angelegt, die Arme öffnen sich nach oben.

