



Gleichgewichtszirkel

Zielgruppe:

- Erwachsene zwischen 40 und 70

Durchführung des Zirkels:

- Die Stationen werden zu zweit absolviert.
- An jeder Station wird ein Zettel ausgelegt, der mehrere Aufgaben beschreibt, die sich im Schwierigkeitsgrad steigern.
- Kein TN muss alle Aufgaben absolvieren, sondern bestimmt den Schwierigkeitsgrad der Aufgabe selbstständig. Dabei sollte er vom Partner unterstützt und gesichert werden.
- Nach der Absolvierung der Stationsaufgabe wählen die Paare eine unbesetzte noch nicht besuchte Station und führen dort die Aufgaben durch.

Benötigte Materialien:

- Stationskarten mit Aufbau und Übungsbeschreibung
- 6 Bälle (Gymnastik-, Schaumstoff- oder Volleybälle)
- 4 Medizinbälle
- 4 Keulen oder Markierungshütchen
- 12 Aerosteps oder Tennisringe oder Balancepads
- 1 Tau
- 2 Bänke
- 2 Ballons
- 10 Stäbe
- 1 Matte
- 2 Kleinkästen
- 2 Frisbee
- 1 Weichboden
- 1 Sprungkastendeckel mit Zwischenteil

Ort: Sporthalle

Verrückter Schwede



Geräte

- 2 Bänke
- 2 Ballons
- 2 kleine Medizinbälle



Aufbau

- 2 Bänke nebeneinander aufstellen (Abstand mindestens 1 m)
- Die eine Bank steht „normal“, die andere Bank steht auf dem Kopf

Mögliche Aufgaben

- Mit/ohne **Hilfestellung** über die Bank balancieren (vorwärts, rückwärts)
- Das Gleiche mit **geschlossenen Augen** (Hilfestellung durch Partner/in)
- Während des Balancierens einen **Medizinball** tragen
- Den **Ball** um den Rumpf **kreisen** lassen
- **Bein anheben** und den Ball unter dem Oberschenkel von einer Hand in die andere weitergeben
- Während des Balancierens einen **Luftballon** hochspielen

Artist/Artistin



Geräte

- 1 Tau
- 2 Bälle

Aufbau

Das Tau wird in kleinen Kurven ausgelegt

Mögliche Aufgaben

- Mit/ohne **Hilfestellung** über das Tau balancieren
- Auf dem Tau einen **Einbeinstand** ausführen (links, rechts)
- **Rückwärts** gehen
- Während des Balancierens einen **Ball** transportieren
- Während des Balancierens einen Ball **prellen**

Roll-Matte

Geräte

- 1 Matte
- 10 Stäbe
- 1 Ball
- 2 Kleinkästen



Aufbau

- Die Matte über die Stäbe legen
- Die Stäbe liegen dabei mehr in der Mitte als am Ende der Matte
- Am Ende der Matte je einen Kasten stellen

Mögliche Aufgaben

- Mit/ohne **Hilfestellung** über die Matte balancieren (vorwärts, rückwärts)
- Auf der Matte stehend im hüftbreiten Stand sich **hin und her** bewegen
- Während des Balancierens einen **Ball** tragen
- Alle Aufgaben **paarweise** ausführen

Schwabbelbrücke



Geräte

- Weichbodenmatte
- Sprungkastendeckel + 1 Zwischen-
teil
- 2 Frisbeescheiben

Aufbau

- Eine Weichbodenmatte über den
Sprungkasten legen
- Die Frisbeescheiben daneben legen

Mögliche Aufgaben

- Mit/ohne **Hilfestellung** über die Schwabbelbrücke gehen (vorwärts, rückwärts)
- Dsgl. mit einer **Frisbeescheibe** auf dem Kopf
- Die oben genannten Aufgaben mit **geschlossenen** Augen (Hilfestellung durch Partner/in) durchführen
- **Seitwärts** aufsteigen und seitlich über die Matte gehen
- **Einbeinstand** auf der Matte

Bärentanz



Geräte

2 große Medizinbälle (aus Leder !)

Aufbau

Die beiden Medizinbälle nebeneinander legen

Mögliche Aufgaben

- Mit **Hilfe** des Partners bzw. der Partnerin auf die beiden Medizinbälle steigen (pro Fuß auf einen Ball)
- Eine **Hand** des Partners / der Partnerin **lösen**
- Kurzfristig **beide Hände** des Partners / der Partnerin **lösen**
- **Freihändig** stehen
- Freihändig stehen und die **Arme** vor, seit, hoch führen

Fangball



Geräte

- 2 Aerosteps
- 2 Softbälle

Aufbau

- Die Aerosteps im Abstand von 10 Metern auf den Boden legen
- Daneben je einen Ball legen

Mögliche Aufgaben

- Jeder TN steht auf einem Aerostep. Beide TN werfen sich einen **Ball** zu
- **Entfernung** vergrößern
- Die **Genauigkeit** des Wurfes verändern (so werfen, dass man nur noch mit Mühe den Ball richtig fangen kann)
- Den Ball **zuprellen**
- Zwei Bälle **gleichzeitig** zuspielen und fangen
- **Auf einem Bein stehen** und den Ball zuwerfen und fangen

Mister Einbein



Geräte

- 4 Keulen oder Markierungshütchen

Mögliche Aufgaben

- Im **Einbeinstand** mit der Fußspitze des anderen Fußes um **eine** Keule einen „Kreis zeichnen“
- Das Gleiche **ohne Bodenkontakt**
- Die **Arme** dabei schwungvoll mitbewegen
- Um **beide** Keulen eine „Acht“ mit der Fußspitze „zeichnen“
- Das Gleiche **ohne Bodenkontakt**

Inselgang



Geräte

- 10 Aerosteps (oder Tennisringe)
- 1 Ball

Aufbau

- Die Steps kreuz und quer im Abstand von ca 0,5 Meter auf den Boden legen

Mögliche Aufgaben

- Über die ausgelegten **Steps** gehen (= Inseln). Hallenboden möglichst nicht mit den Füßen berühren
- Einen **Ball** dabei mitführen
- Einen Ball auf dem **Kopf** transportieren
- **Zwei Personen** gehen über die Steps gleichzeitig und spielen sich den Ball zu.