

1.2 Ein Balancierstationsturnen

Motivierende, fröhliche, jedoch nicht hektische Musik einsetzen.

40/45 Sekunden Belastung, 15/20 Sekunden Pause zwischen den Stationen.
(Abb. 95)

Station 1: *Schlafender Flamingo*

Wie: Zwei Partner geben sich die Hand, schließen die Augen und stehen zwanzig Sekunden auf dem rechten und zwanzig Sekunden auf dem anderen Bein.

Warum: Statische Gleichgewichtsfähigkeit.

Station 2: *Kissenschlacht*

Wie: Zwei Partner versuchen, sich mit Kissen vom Balken/von der Bank zu schlagen.

Warum: Halten der dynamischen Gleichgewichtsfähigkeit unter Störfaktoren.

Station 3: *Doppelbank*

Wie: Ein Partner kniet in der Bankposition, der andere legt sich mit dem Rücken obenauf. Bein- und Armhaltung kann variiert werden. Jeder sollte zwanzig Sekunden obenauf liegen bleiben.

Warum: Statische Balancierfähigkeit auf schwankender Unterstützungsfläche.

Station 4: *Bootssteg mit untergelegtem Rollbrett*

Wie: Auf- und Abwärtssteigen zu zweit mit variierten Bewegungen.

Warum: Dynamische Gleichgewichtsfähigkeit auf schwankender Unterstützungsfläche.

Station 5: *Paarlauf mit Löffel-Ball-Balance*

Wie: Nebeneinander in der Standwaage hüpfen, dabei sich auf die Schulter fassen und mit einem Löffel einen Ball ausbalancieren.

Warum: Dynamische Gleichgewichtsfähigkeit mit Anpassung an Partner und Objektbalance.

Station 6: *Spinne an der Wand*

Wie: An der Wand vorlings (rücklings) „klebend“ auf einem Balken stehen, gegebenenfalls seitwärts bewegend.

Warum: Statische Balancierfähigkeit auf feststehender Balancierfläche.

Station 7: *„Auf und nieder“*

Wie: Auf einem Bein auf einem Balken gegenüberstehend senkt sich Partner A, mit Handfassung, in den Sitz ab. Mit Aufrichten in den Stand senkt sich B ab. Beinwechsel nach zwanzig Sekunden.

Warum: Wiederherstellen der Balance nach Bewegung mit Partnerhilfe.

Station 8: *Waage auf der Wippe*

Wie: Von der Mitte beginnend gehen zwei Partner gleichzeitig nach außen und versuchen, die Wippe in der Waagerechten in Balance zu halten.

Warum: Statische Gleichgewichtsfähigkeit auf schwankender Unterstützungsfläche mit Zusatzanforderung.