

BALANCE BOARDS

Im Set enthalten:

In einem Set ist ein Balance Board. Man kann bis zu 5 Sets mit unterschiedlichen Boards ausleihen. Wenn ihr spezifische Boards haben möchtet, gebt das im Kommentarfeld an.

Grundanleitung:

1. Halte dich ggf. beim ersten Aufsteigen an der Wand oder einer zweiten Person fest.
2. Das Gleichgewicht hältst du leichter, wenn du deine Knie leicht beugst.
3. Je nach Untergrund verändert sich auch der Schwierigkeitsgrad (Leichter auf weichem Untergrund wie z.B. Wiese; schwerer auf Asphalt)

Spielvarianten & Tipps:

- Wer bleibt am längsten oben? Zeit stoppen und vergleichen.
- Balance-Challenge: Balancieren und dabei z. B. einen Ball hochwerfen / sich eine Frisbee zuwerfen, jonglieren oder einen Gegenstand halten.
- Bewegung nachmachen: Einer macht eine Pose oder Bewegung vor, der andere muss sie auf dem Board nachmachen.
- Einbeinig drauf stellen und mit dem anderen Bein Zahlen in die Luft schreiben.
- Zielwerfen: Balancieren und dabei kleine Gegenstände in einen Eimer werfen.
- Kann als Muskelaufbau, insbesondere für Sprunggelenk und Knie genutzt werden

