

## 3. Ein Balancewettbewerb für die ganze Familie

### Schuhdrehchallenge

Ziel dieser Challenge ist es, eine ganze Drehung um deine Längsachse zu machen, ohne dass dein Schuh hinunterfällt. Du liegst am Rücken, streckst dein rechtes Bein in die Luft und platzierst einen Schuh auf deiner Fußsohle. Danach versuchst du, dich auf den Bauch zu drehen, ohne den Schuh zu verlieren.

Hast du das geschafft, geht die Drehung weiter und du versuchst, wieder auf den Rücken zu kommen. Geschafft? Dann probiere es jetzt mit dem anderen Bein!

Hast du es mit beiden Beinen geschafft, gibt es noch eine schwerere Stufe. Der Bewegungsablauf bleibt der gleiche, nur platzierst du jetzt auf beiden Füßen einen Schuh und versuchst dich zu drehen.



### Klopapierchallenge

Für diese Challenge gibt es 4 Schwierigkeitsstufen, wobei der Bewegungsablauf immer derselbe ist. Du startest im Stehen, legst dich hin und versuchst wieder aufzustehen, ohne dabei die Klopapierrolle zu verlieren. Wenn du am Boden liegst, müssen deine Ellbogen kurz den Boden berühren, erst dann darfst du wieder aufstehen. Bei den ersten beiden Übungen darfst du dich mit den Händen am Boden abstützen, bei den letzten beiden Übungen musst du die Arme vor deinem Körper verschränken.

1. Klopapier auf der Stirn mit Händen
2. Klopapier auf der Kopfoberseite mit Händen
3. Klopapier auf der Stirn ohne Hände
4. Klopapier auf der Kopfoberseite ohne Hände



## Stabiler Stand

Bei dieser Übung geht es um Balance und Sprungkraft. Führe die Übungen jeweils links und rechts aus.

1. Du startest im Ausfallschritt, setzt das hintere Knie auf den Boden und umfasst dein hinteres Fußgelenk mit deiner Hand. Nun versuchst du, dein Gewicht nach vorne zu verlagern und aufzustehen, ohne dass die Hand den Kontakt zum Fußgelenk verliert. Die Übung wird schwerer, wenn du das Fußgelenk mit beiden Händen hältst.



2. Du startest im Kniestand, die Fersen berühren das Gesäß. Nun probierst du, aus dieser Position aufzuspringen und kontrolliert auf deinen Füßen zu landen.



3. Gleiche Übung wie vorher, nur dass du jetzt auf einem Bein landest.



## Jonglieren

1. **Übung:** Wirf den Ball abwechselnd von einer Hand in die andere. Wichtig hierbei ist, dass du den Ball in einem großen Bogen in die andere Hand wirfst. Stelle dir dabei einen Fensterrahmen vor und versuche immer in die gegenüberliegende, obere Ecke zu treffen.

Tipp: Schau nicht auf deine Hände, sondern auf den obersten Punkt.



2. **Übung:** Halte in beiden Händen jeweils einen Ball und starte mit deiner dominanten Hand (Schreibhand). Wirf den ersten Ball nach oben und sobald dieser den höchsten Punkt erreicht, wirfst du den zweiten Ball. Probiere beide Bälle zu fangen. Anschließend kannst du eine kurze Pause machen und das nächste Mal mit der nicht dominanten Hand beginnen.

Tipp: Sage bei jedem Wurf „links-rechts“ oder „hip-hop“, dies erleichtert es dir später, den richtigen Rhythmus zu finden.



3. **Übung:** Jetzt hältst du in deiner dominanten Hand (Schreibhand) 2 Bälle und der anderen Hand 1 Ball. Führe nun nochmals die Übung 2 durch. Ab jetzt kommen alle 3 Bälle ins Spiel. Starte mit der Hand, in welcher sich die 2 Bälle befinden, ist dieser Ball am höchsten Punkt angekommen, dann starte mit der anderen Hand usw. Es ist also immer ein Wechsel von links auf rechts auf links etc.