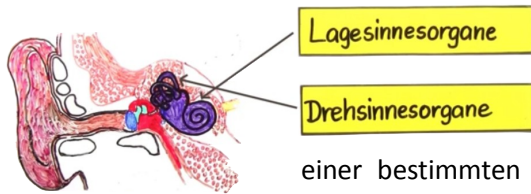




Circuittraining mit dem Schwerpunkt **Balancieren**

Das Ohr – ein Gleichgewichtsorgan



Theoretischer Hintergrund: Die Balance- oder Gleichgewichtsfähigkeit ist ein **Teilbereich der Koordination**. Bei dieser Fähigkeit geht es darum den eigenen Körper sowie Objekte in statischem oder dynamischem Gleichgewicht halten. Das statische Gleichgewicht bezieht sich auf das Halten einer bestimmten Lageposition und das dynamische auf das Halten des Gleichgewichts während der Fortbewegung. Zusätzlich wird unterschieden, ob man den eigenen Körper balanciert oder einen fremden Körper oder einen Gegenstand (Objektgleichgewicht).

Beim **Balancieren** geht es speziell darum das stabile Gleichgewicht des Körpers durch **Ausgleichsbewegungen** zu erhalten.¹

Unser Gleichgewichtsorgan befindet sich im Ohr und besteht aus dem Drehsinn- und Lagesinnorgan.



*Station 6:
Hocksprünge*



*Station 5: Ball zu
passen auf einem
Bein*



Station 4: Pedalos



*Station 7:
rechtes Bein,
Ferse anheben*

Belastungsphase: 1 Min. 30 sek.

Pause: 30 sek. und Stationswechsel



*Station 3:
linkes Bein,
Ferse anheben*



*Station 8: Am
Partner vorbei
kommen*



*Station 2:
Wackelbretter
einzeln*



*Station 9:
Wackelbretter mit
Ball passen*



*Station 10:
Überwinden von
Hindernissen*



*Station 1:
Rückwärts laufen
und Gegenstände
balancieren*

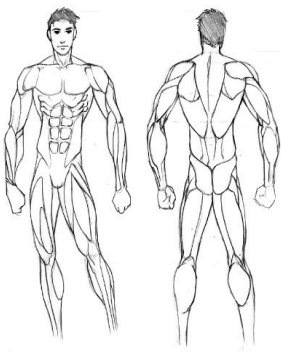
¹<http://www.sportpaedagogik-online.de/olbricht2.html#bal>; Zugriff am 05.06.2013

<http://www.sofatutor.com/biologie/videos/das-ohr-ein-gleichgewichtsorgan>; Zugriff am 05.06.2013
(Bildquelle)

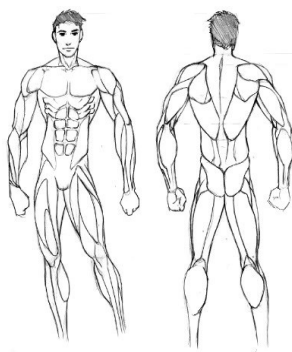
Beobachtungsaufgabe:

Welche Muskeln werden bei den Stationen beansprucht?

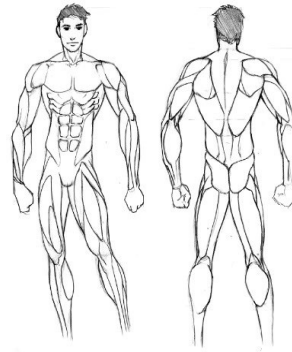
Kennzeichne dafür die Muskeln für jede Station in der Schablone.



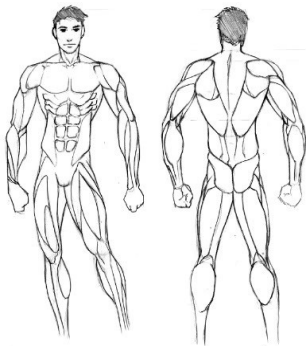
Station 1



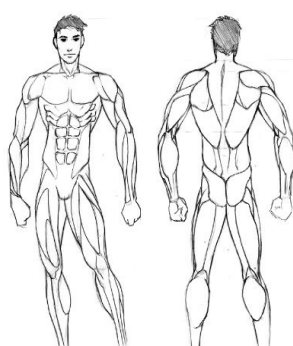
Station 2



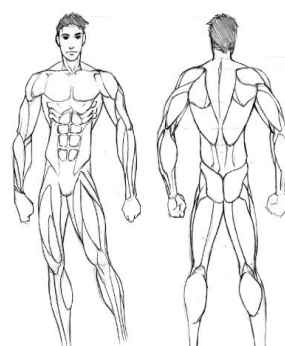
Station 3



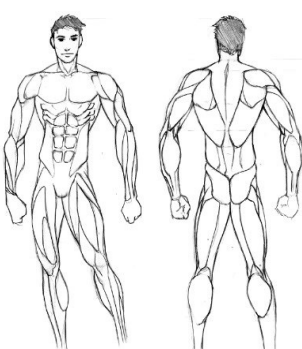
Station 4



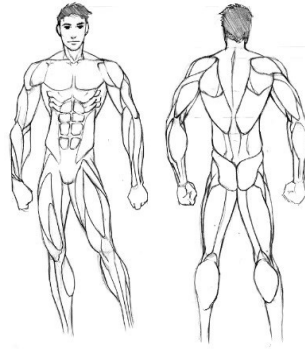
Station 5



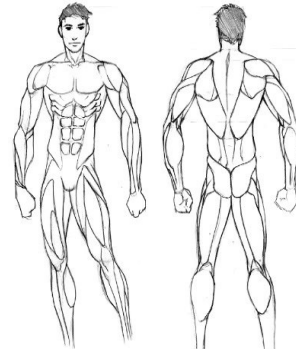
Station 6



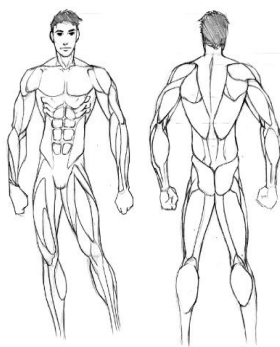
Station 7



Station 8



Station 9



Station 10

Ergebnisse:

Station 1: - Biceps, Triceps, Schultergürtelmuskulatur(M. deltoideus, M.trapezius, M. levator scapulae, Mm. rhomboidei)

Station 2: Biceps femoris, M. quadriceps femoris, M. fibularis

Station 3: M. fibularis, M. tibialis?

Station 4: Oberschenkel- und Unterschenkelmuskulatur

Station 5: M. quadriceps femoris, Biceps, Schultergürtelmuskulatur

Station 6: Sprunggelenksmuskulatur, Oberschenkel- und Unterschenkelmuskulatur, Gesäß- und Hüftmuskulatur (Ischiokrurale Muskulatur)

Station 7: siehe Station 3

Station 8: ?

Station 9: siehe Station 2 + Biceps, Schultergürtelmuskulatur

Station 10: M. quadriceps femoris, Ischiokrurale Muskulatur