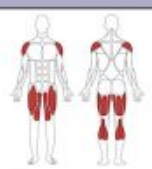


Station 20	Trimm-Dich Pfad	
	Komponente Koordination	
		
Balancieren		Ausgangsposition: Steigen Sie auf den Balancierbalken und strecken Sie beide Arme seitlich aus, um die Balance besser zu halten. Endposition: Gehen Sie langsam Schritt für Schritt über den Parcours, bis Sie das Ende erreicht haben.
1x Vorwärts	ANFÄNGER	Beanspruchung 
1x Vorwärts / Rückwärts	SPORTLER	
Ostsee-Campingplatz Kugelbusch		Powered by TRIMM-DICH-PFAD.COM Back To Nature!

STATIONSSCHILD BALANCIEREN

Modifikationen:

4mm oder 8mm Schildstärke

Ecken abgerundet / Ecken nicht abgerundet

0, 2 oder 4 Bohrungen



SKU: 10171

PRODUCT DESCRIPTION

Das Schild wird mit einem speziellen Digitaldruckverfahren hergestellt. Dieses neuartige Verfahren bietet eine enorme UV-Beständigkeit von vielen Jahre und wird in zahlreichen Gebieten im Außeneinsatz angewendet. Das Material HPL ist nahezu unverwundlich und bietet einen exzellenten Schutz vor Vandalismus. Zudem ist HPL aus 100% natürlichen Rohstoffen. Diese Schilder werden mit einer speziellen Klarschicht überzogen und verpresst, sodass diese



extrem witterungsbeständig sind. [HIER](#) erfahren Sie mehr über unsere HPL-Schilder.

Alternativ bieten wir unsere Schilder auch aus dem Material Alu-Dibond (6mm) mit Anti-Graffiti Lack an.

Ab 2 Schildern erhalten sie von uns einen Rabatt. Gerne erstellen wir Ihnen ein Angebot.

Stationsnummer, Betreiber und Sponsoren passen wir auf Ihre Bedürfnisse kostenlos an. Wir benötigen hierfür Ihre Daten in bestmöglicher Auflösung.

- **Produktdetails:**

Größe: 540x340mm

(Druckbereich 500x300mm)

Material: HPL oder Alu-Dibond

Zusätzliche Optionen:

- Schild mit abgerundeten Ecken: +14,90 Euro (Empfohlen)
- Vorgefertigte Bohrungen im Schild: Pro Bohrung 2,50 Euro (2 Stück oder 4 Stück)

- **Forderung der Komponente:**

Anfänger

90%

Senioren

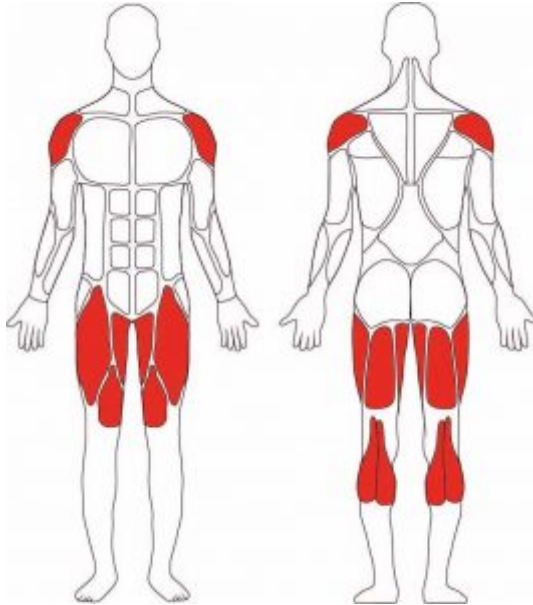
70%

Sportler

60%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

0%

Kraft

0%

Koordination

100%

Ausdauer

0%

Schnelligkeit

0%



Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Einen Schwebebalken oder Holm zum Balancieren findet man als Outdoor Sportgerät auf vielen Trimm Dich Pfaden oder auch in den Generationenparks. Das ist auch gut so, denn diese **Koordinationsübung** schult und unterstützt den Gleichgewichtssinn und trainiert zugleich mehrere Muskelgruppen:

- Die gesamte **Oberschenkelmuskulatur** (Bizepse und Trizepse)
 - Die **Wadenmuskeln**
 - Die **Schultermuskeln**

Letzteres führt bei vielen Menschen eher zu ungläubigem Erstaunen, aber wer schon mal bewusst seine seitlich ausgestreckten Arme mehrere Minuten lang waagrecht in der Luft gehalten hat, weiß, wie sehr das dann in der Schultermuskulatur zu ziehen beginnt.

Ausführung des Balancierens

Es ist nicht immer ganz einfach, auf den Balken aufzusteigen, deshalb empfiehlt sich die Hilfestellung durch einen Partner. Auch aus Sicherheitsgründen ist es grundsätzlich besser, einen Bewegungspark mindestens zu zweit zu besuchen. Wer zum ersten Mal beziehungsweise nach jahrelanger Pause balanciert, sollte sich ohnehin erst einmal durch einen Freund an der Hand führen lassen, so, wie es Eltern auch mit ihren kleinen Kindern auf dem Spielplatz machen.

Erst wenn man sich einigermaßen sicher fühlt, setzt man langsam und vorsichtig einen Fuß vor den anderen, wobei die Arme möglichst weit wie die Schwingen eines Adlers zu beiden Seiten vom Körper weggehalten werden. Jeder weiß, dass Hochseilakrobaten oftmals sehr lange Querstangen mit sich führen. Mit diesem Trick stabilisieren sich die Seilkünstler und erhöhen enorm ihre Sicherheit.

Am Ende des Balkens angekommen darf man entweder herunterspringen oder man ist bereits so weit fortgeschritten, dass man seinen Körper geschickt auf diesem Punkt um 180 Grad dreht, um den Weg nochmals in die andere Richtung anzutreten. Eine noch größere Herausforderung besteht darin, das Balancieren, ohne sich umzudrehen, rückwärts anzutreten.

Manche vertreten die Meinung: Je schneller man über den Schwebebalken läuft, desto besser kann man die Balance halten. Physikalisch verbirgt sich dahinter der Impulserhaltungssatz, Vorsicht ist dennoch geboten, denn ein einziger Fehltritt im schnelleren Lauf kann sehr unangenehme Verletzungen zur Folge haben.



Anzahl der Wiederholungen

Der Anfänger läuft den Balken einmal vorwärts ab, Sportler sollten die Drehung auf dem Balken versuchen beziehungsweise sogar rückwärts zum Ausgangspunkt zurückbalancieren.

DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

