



Geräteparcours mit Selbstevaluierung zu der koordinativen Kompetenz Gleichgewicht



Geräteparcours mit Selbstevaluierung zu der koordinativen
Kompetenz Gleichgewicht, Georg Lehrmayer, CC BY-SA 4.0
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Station	1. Schwierigkeitsgrad	2. Schwierigkeitsgrad	3. Schwierigkeitsgrad
Gleichgewichtsstation 1 „High and Low“	Auf allen Vieren bewältigt	Auf Beinen mit gelegentl. Zuhilfenahme der Hände	Auf den Beinen ohne Zuhilfenahme der Hände
1. Versuch			
2. Versuch			
3. Versuch			



Geräteparcours mit Selbstevaluierung zu der koordinativen
Kompetenz Gleichgewicht, Georg Lehrmayer, CC BY-SA 4.0
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



High and low

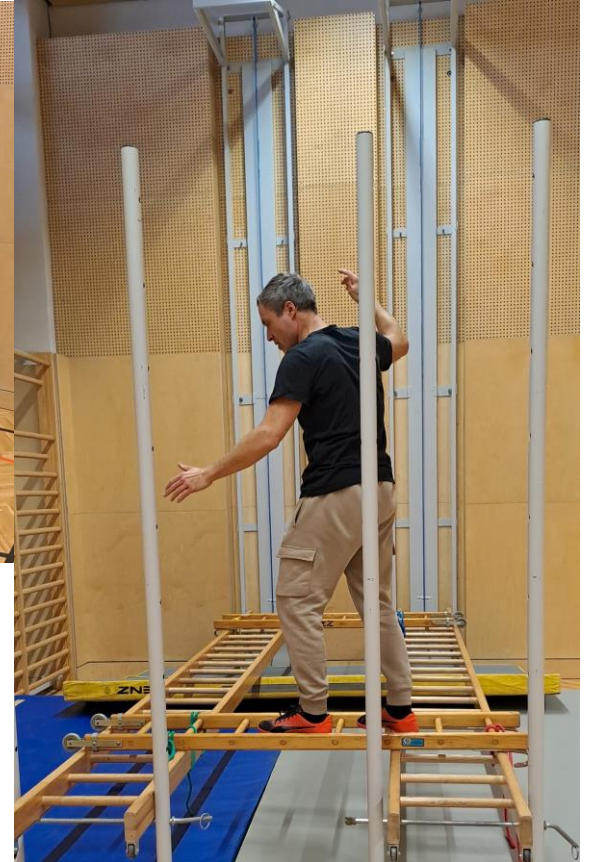
Die 1. Bank hinauf > die 2. Bank entlang > auf linken Kasten > Weichbodenbalance > auf rechten Kasten > Abstieg auf Bank

Geräteparcours mit Selbstevaluierung zu der koordinativen
Kompetenz Gleichgewicht, Georg Lehrmayer, CC BY-SA 4.0
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Station	1. Schwierigkeitsgrad	2. Schwierigkeitsgrad	3. Schwierigkeitsgrad
Gleichgewichtsstation 2 „Ladder:woman“	Auf allen Vieren bewältigt	Auf Beinen mit gelegentl. Zuhilfenahme der Hände	Auf den Beinen ohne Zuhilfenahme der Hände
1. Versuch			
2. Versuch			
3. Versuch			



Geräteparcours mit Selbstevaluierung zu der koordinativen
Kompetenz Gleichgewicht, Georg Lehrmayer, CC BY-SA 4.0
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



Ladder:woman

Lange Leiter hin > kurze Leiter hin >

lange Leiter zurück >

kurze Leiter zurück

Geräteparcours mit Selbstevaluierung zu der koordinativen
Kompetenz Gleichgewicht, Georg Lehrmayer, CC BY-SA 4.0
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Station	1. Schwierigkeitsgrad	2. Schwierigkeitsgrad	3. Schwierigkeitsgrad
Gleichgewichtsstation 3 „Handle the bars“	Auf allen Vieren bewältigt	Auf Beinen mit gelegentl. Zuhilfenahme der Hände	Auf den Beinen ohne Zuhilfenahme der Hände

1. Versuch

2. Versuch

3. Versuch



Geräteparcours mit Selbstevaluierung zu der koordinativen
Kompetenz Gleichgewicht, Georg Lehrmayer, CC BY-SA 4.0
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



Handle the bars

1. Kasten > Barren: Einstieg > Mitte > Ende > 2. Kasten

Geräteparcours mit Selbstevaluierung zu der koordinativen
Kompetenz Gleichgewicht, Georg Lehrmayer, CC BY-SA 4.0
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Station	1. Schwierigkeitsgrad	2. Schwierigkeitsgrad	3. Schwierigkeitsgrad
Gleichgewichtsstation 4 „Slack the line“	Mit Hinuntersteigen bewältigt	Bewältigt ohne hinunterzusteigen/ mit Hilfselement (Kastenteil)	Bewältigt ohne hinunterzusteigen/ ohne Hilfselement (Kastenteil)

1. Versuch

2. Versuch

3. Versuch



Geräteparcours mit Selbstevaluierung zu der koordinativen
Kompetenz Gleichgewicht, Georg Lehrmayer, CC BY-SA 4.0
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



Slack the line

1. Sprossenwand



Slackline: Einstieg > Wiedereinstieg > Ende



2. Sprossenwand

Geräteparcours mit Selbstevaluierung zu der koordinativen
Kompetenz Gleichgewicht, Georg Lehrmayer, CC BY-SA 4.0

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Station	1. Schwierigkeitsgrad	2. Schwierigkeitsgrad	3. Schwierigkeitsgrad
Gleichgewichtsstation 5 „SUV“	Mit Hinuntersteigen bewältigt	Bewältigt mit Griff an die Taue	Bewältigt ohne Griff an die Taue

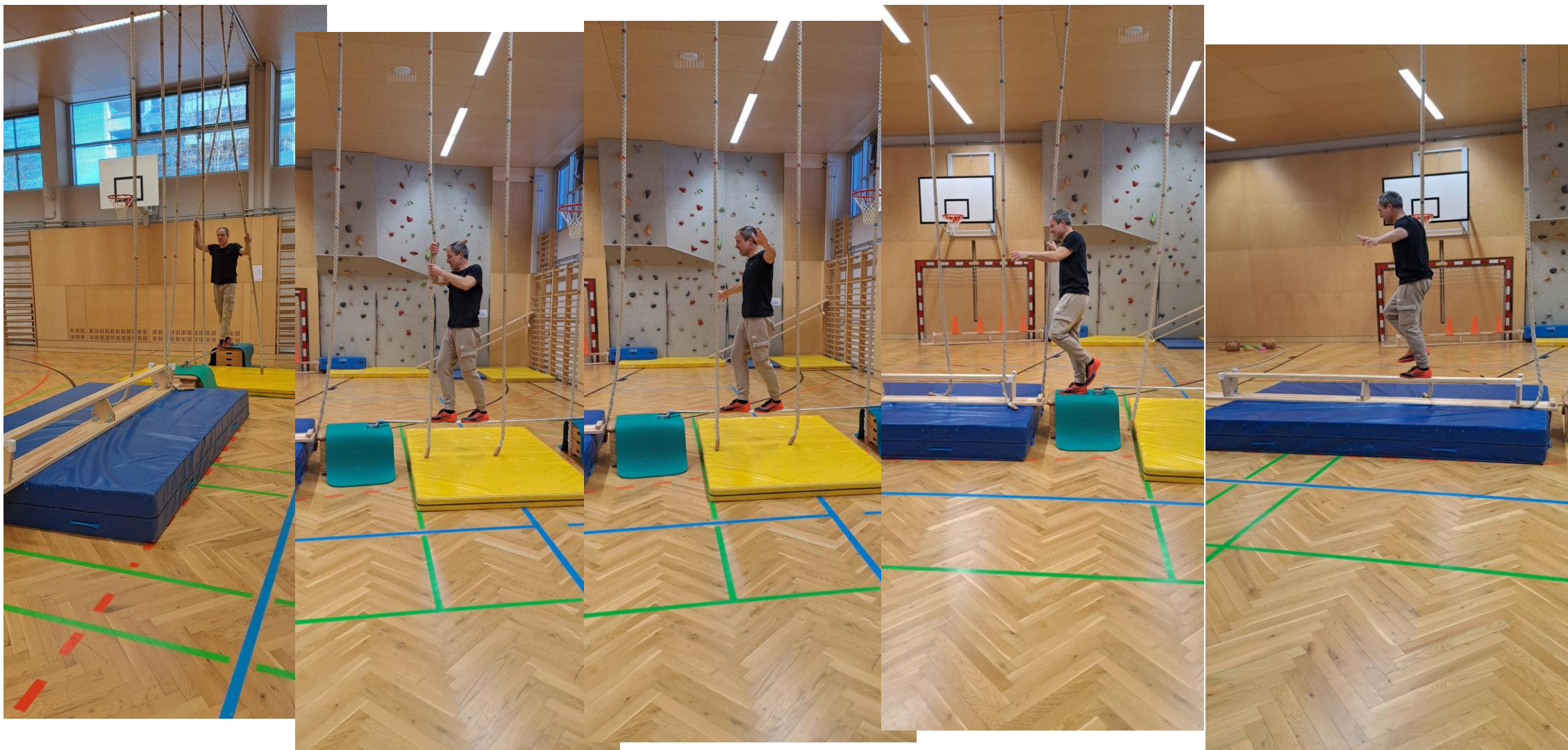
1. Versuch

2. Versuch

3. Versuch



Geräteparcours mit Selbstevaluierung zu der koordinativen
Kompetenz Gleichgewicht, Georg Lehrmayer, CC BY-SA 4.0
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



SUV

Kl. Kasten > Reckstange mit/ohne Tau > kl. Kasten > Weichboden mit/ohne Tau

Geräteparcours mit Selbstevaluierung zu der koordinativen
Kompetenz Gleichgewicht, Georg Lehrmayer, CC BY-SA 4.0
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Station	1. Schwierigkeitsgrad	2. Schwierigkeitsgrad	3. Schwierigkeitsgrad
Gleichgewichtsstation 6 „Climb Balance“	Mit Hinuntersteigen bewältigt	Ohne Hinuntersteigen bewältigt	Bewältigt ohne Blick nach unten zum Boden

1. Versuch

2. Versuch

3. Versuch



Geräteparcours mit Selbstevaluierung zu der koordinativen
Kompetenz Gleichgewicht, Georg Lehrmayer, CC BY-SA 4.0
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



Climb Balance

Bank > Boulderwand: Umstieg > Anfang > Ende > Langbank > Balancieren

Geräteparcours mit Selbstevaluierung zu der koordinativen
Kompetenz Gleichgewicht, Georg Lehrmayer, CC BY-SA 4.0
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Station	1. Schwierigkeitsgrad	2. Schwierigkeitsgrad	3. Schwierigkeitsgrad
Gleichgewichtsstation 7 „Hybrid“	Mit Hinuntersteigen bewältigt	Ohne Hinuntersteigen bewältigt	Bewältigt ohne Blick nach unten zum Boden
1. Versuch			
2. Versuch			
3. Versuch			



Geräteparcours mit Selbstevaluierung zu der koordinativen
Kompetenz Gleichgewicht, Georg Lehrmayer, CC BY-SA 4.0
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



Hybrid



Medizinbälle > Umstieg Pedalo > Pedalo > Medizinbälle/Halbkugeln
> Balancieren auf Seil

Geräteparcours mit Selbstevaluierung zu der koordinativen
Kompetenz Gleichgewicht, Georg Lehrmayer, CC BY-SA 4.0
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

ICH TRAINIERE MEIN GLEICHGEWICHT!

7 Stationen

Kann ich meine Gleichgewichtsfähigkeit im Parcours verbessern?

Ich kreuze an, welche Schwierigkeitsgrade ich bei den drei Versuchen pro Station bewältigen kann. Kann ich mich steigern?

Gleichgewichtsstation	1. Schwierigkeitsgrad	2. Schwierigkeitsgrad	3. Schwierigkeitsgrad
1 „High and Low“ 	Auf allen Vieren bewältigt	Auf den Beinen mit gelegentlicher Zuhilfenahme der Hände	Auf den Beinen ohne Zuhilfenahme der Hände
1. Versuch			
2. Versuch			
3. Versuch			
2 „Ladder:woman“ 	Auf allen Vieren bewältigt	Auf den Beinen mit gelegentlicher Zuhilfenahme der Hände	Auf den Beinen ohne Zuhilfenahme der Hände
1. Versuch			
2. Versuch			
3. Versuch			
3 „Handle the bars“ 	Auf allen Vieren bewältigt	Auf den Beinen mit gelegentlicher Zuhilfenahme der Hände	Auf den Beinen ohne Zuhilfenahme der Hände
1. Versuch			
2. Versuch			
3. Versuch			

Gleichgewichtsstation	1. Schwierigkeitsgrad	2. Schwierigkeitsgrad	3. Schwierigkeitsgrad
4 „Slack the line“ 	Mit Hinuntersteigen bewältigt	Bewältigt ohne hinunterzusteigen und mit Hilfselement (Weichkastenteil)	Bewältigt ohne hinunterzusteigen und ohne Hilfselement
1. Versuch			
2. Versuch			
3. Versuch			
5 „SUV“ 	Mit Hinuntersteigen bewältigt	Bewältigt mit Griff an die Taue	Bewältigt ohne Griff an die Taue
1. Versuch			
2. Versuch			
3. Versuch			
6 „Climb Balance“ 	Mit Hinuntersteigen bewältigt	Bewältigt	Bewältigt ohne Blick nach unten zum Boden
1. Versuch			
2. Versuch			
3. Versuch			
7 „Hybrid“ 	Mit Hinuntersteigen bewältigt	Bewältigt	Bewältigt ohne Blick nach unten zum Boden
1. Versuch			
2. Versuch			
3. Versuch			