

WHEELUP!

Find your balance

NEW.

Tool

Indiana Balance Board mit Rolle und Hemisphäre - verfügbar im WHEELUP! Trailer (Starter).

Skills / Trainingsarten

Balancierfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Koordination, Propriozeptives Training, Konzentration, Fitness, Entspannung

Anwendung

Lernfeld Fahren-Rollen-Gleiten - Pausengestaltung - Bewegtes Klassenzimmer



Balance Board mit Hemisphäre - vielseitig nutzbar.

Balance Board mit Rolle - der Klassiker.



WHEELUP!

AOK Hessen
Die Gesundheitskasse.

WHEELUP!

Find your balance

NEW.

Anmerkung Im Training mit dem Balance Board mit der Rolle ist darauf zu achten, dass bei den ersten Versuchen, die Möglichkeit besteht, sich an der Wand o.ä. festzuhalten.

Im zweiten Step kann das Hin- und Her-Schwingen auf dem Board geübt werden. Oder alternativ: Im Wechsel aus dem Stand in den tiefen Squat gehen und wieder nach oben kommen.

Tipp

Du bist begeistert von dem Balance Board? Sei gespannt auf die nächsten Übungen von uns und sichere dir doch gleich mit der Equipmentförderung der AOK Hessen ein paar Boards für deine Schule.



Übung 1 - get on the board!



Übung 2 - keep the balance!



Übung 3 - sit down!

WHEELUP!

AOK Hessen
Die Gesundheitskasse.