

Koordination

# Station Slackline



## Funktion

Trainieren der Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit.

## Übungsbeschreibung

Ein gespanntes Gummiband, welches sich unter dem Gewicht des Nutzers dehnt, ist zu überqueren. Dabei ist zunächst das Gleichgewicht im Stehen zu halten und in der Folge, unter Wechsel der Bewegungsrichtung, das Band zu überqueren. Durch eine Schautafel angeleitet wird somit in verschiedenen Balance-Schwierigkeitsstufen die Gleichgewichtsfähigkeit, wie auch die Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit, unter aktuellen sportwissenschaftlichen Gesichtspunkten trainiert.



### 06.01.045 Station „Slackline“ 4 m lang

#### Technische Angaben

Gerätemaße ..... 4,00 m x 0,20 m  
 Fallbereich ..... 8,00 m x 4,20 m (Mindestfreiraum)  
 Freie Fallhöhe ..... 0,50 m  
 Untergrund ..... Rasen (lt. DIN EN 1177)  
 Altersangabe ..... geeignet ab 4 Jahre