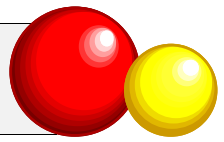


Renegade Europe therapeutische Balancekugel



Renegade Balancekugeln für therapeutische Zwecke

gibt es in zwei Größen: Die **60-iger** mit **60 cm Ø** wiegt **12 kg**.

Die **70-iger** hat **70 cm Ø** und wiegt **15 kg**.

Die Balancekugeln gibt es jeweils in den Farben:

1. Lebhaft Rot mit Silber-Flitter (UV-Licht beständig)
2. Dunkel-Blau mit Silber-Flitter (UV-Licht beständig)

Die harte Kugel ist eine richtige Herausforderung. Sie entstammt traditionell dem Zirkusbereich.

Therapie Hinweise

• Was wird angesprochen!

- Die Wahrnehmung, Wahrnehmungsverarbeitung
- das taktil-kinästhetische System, Körperschema, Kokontraktion wird erreicht
- Vestibularsystem, Anpassungsreaktionen müssen kommen, Gleichgewicht muss gehalten werden, eine Aufrichtung des Nackens, des Kopfes
- Tonus, Muskelanpassung - Koordination
- Konzentration, Ausdauer - Motivation
- Selbstbewusstsein wird gefördert
- Nutzbare Variationsmöglichkeiten
- Im Liegen für Vorsichtige; Bauch- + Rückenlage
- Im Knien zum Krabbeln - Im Stehen zum Laufen

• Mögliche Anwendungsbereiche bei Kindern:

- Wahrnehmungsstörungen
- Entwicklungsverzögerungen
- Konzentrationsstörungen
- Ausdauer - Durchhalteproblematiken
- Motorische Defizite mit Handlungsschwierigkeiten
- Hyperaktive, unruhige Kinder, Kinder mit ADS-Problematik; tonusschwache Kinder

Achtung Die folgenden Sicherheitstipps bitte beachten, um Verletzungen vorzubeugen.

1. Training

Nach dem Aufwärmen und allgemeinen Balanceübungen vorsichtig und in Ruhe Übungen mit der Kugel beginnen. Versuche „auf dem Bauch, dem Rücken zu liegen“, zu sitzen, zu knien und zu stehen, um ein Gefühl für die Reaktion der Balancekugel auf deine Bewegungen zu bekommen.

2. Hilfestellung

Anfänger sollten **nie allein** mit der Balancekugel üben. Mindestens eine (kräftigere) Person muss Hilfestellung leisten, die dich zur Not auffangen kann. Die Hilfestellung steht neben der Balancekugel und bietet Halt beim Aufsteigen, beim Stand auf der Kugel und geht beim Rollen mit. Als Balancierhilfe nutze Sprossenwände, Ringe, Gurte und Kästen.

3. Fallen will geübt sein

Lerne zuerst das sichere Abspringen und Fallen von Kästen, Mattenwagen - dann von der Balancekugel nach vorne, nach hinten und zur Seite, um unter keinen Umständen auf die Kugel zu fallen.

4. Achtung Gefahren!

- Weggeschubste Kugeln nach Absprung gefährden andere Personen / Gegenstände.
- Zerrungen durch auseinander gedehnte Beine und Brüche beim Sturz auf die Kugel.
- Rückenstauchungen, Armstauchungen bei Sturz.

5. Schuhe

Rutschsichere Turn- oder Basketballschuhe eignen sich am besten. Wir empfehlen einen hoch geschlossenen Sportschuh, der dem Fußgelenk Halt gibt.

6. Weiche, rutschsichere Bodenfläche

Die Balancekugeln sind aus hartem Kunststoff gefertigt und rutschen schnell weg. Anfänger sollten mit der Kugel zuerst auf Weichböden, dann auf Turnmatten (Fläche von sechs Matten) oder dicken Teppichen üben; dann auf dünnen Gymnastikböden / -matten. Nicht auf Beton, Gras, Holzfußboden, Linoleumboden oder Asphalt üben. (zu schlüpfrig, zu hart) Eine nachgiebige Bodenfläche lässt die Balancekugel langsamer rollen. Die Techniken sind einfacher und sicherer zu lernen.

7. Oberfläche der Balancekugel

Eine neue Kugel hat eine glatte, glänzende und etwas fettige Oberfläche, wie jedes neue Kunststoffteil. Mit Fett lösendem Reiniger stumpf wischen. Mit der Zeit drücken sich Staub- und Sandpartikel in die Oberfläche. Die Balancekugel wird dadurch „rauer - griffiger“. Um den Prozess zu beschleunigen, die Kugel kräftig im Sand wälzen oder mit Scheuermittel anrauen.

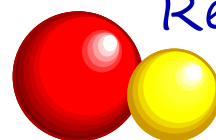
8. Techniken - „Laufen“, „Bremsen“ -

- Durch kleine Schritte nach vorne - das Trippeln - kommt die Balancekugel ins Rollen und wird umgekehrt abgebremst. Durch Trippelschritte ständig die Balancekugel unter dem Körper drehen - Körperschwerpunkt über der Kugel. Die beste Kontrolle über Körper und Balancekugel wird durch trippeln im Stand erreicht. Unbedingt weitertrippeln und Balance halten, wenn die Kugel rollt.
- Vorwärts & rückwärts laufen, stoppen. Links- & Rechtskurven sehr langsam laufen, immer Geschwindigkeit aus d. Kugel nehmen.
- Kleine Sprünge auf der Stelle, über Stab, Seil.
- Schritt von Kugel zu Kugel (auf hohen Kästen)
- Balance mit Partner auf einer Balancekugel
- Aufspringen aus dem Anlauf (nicht genau oben drauf springen, sondern seitlich oben gegen die Kugel springen und durch den Schwung etwas vorwärts hochlaufen).

9. Transportschäden, Gewährleistung, Haftung

- Bitte überprüfe die Ware unverzüglich auf Vollständigkeit und Beschädigung. Bei Transportschäden bitte sofort eine Tatbestandsaufnahme beim Spediteur, Paketdienst veranlassen, bzw. die Annahme verweigern. Spätere Ansprüche können beim Transportträger nicht geltend gemacht werden.
- Für offensichtliche Mängel leisten wir innerhalb von 30 Tagen nach Lieferung Gewähr. Die Tagesleuchtfarben der Balancekugeln verblasen bei intensiver Sonnenbestrahlung (UV- Bestrahlung). Diese Verfärbungen unterliegen nicht der Gewährleistung.
- Renegade Europe haftet nicht für Schäden, Unfälle oder Verletzungen durch den Gebrauch der Balancekugel oder die Verwendung der Anleitung. Gerichtsstand ist der Sitz des Versenders, Deutschland.

Viel Spaß, sei vorsichtig! Rollende Grüße



Renegade Europe
Balancékugeln

Renegade Europe therapeutische Balancekugel