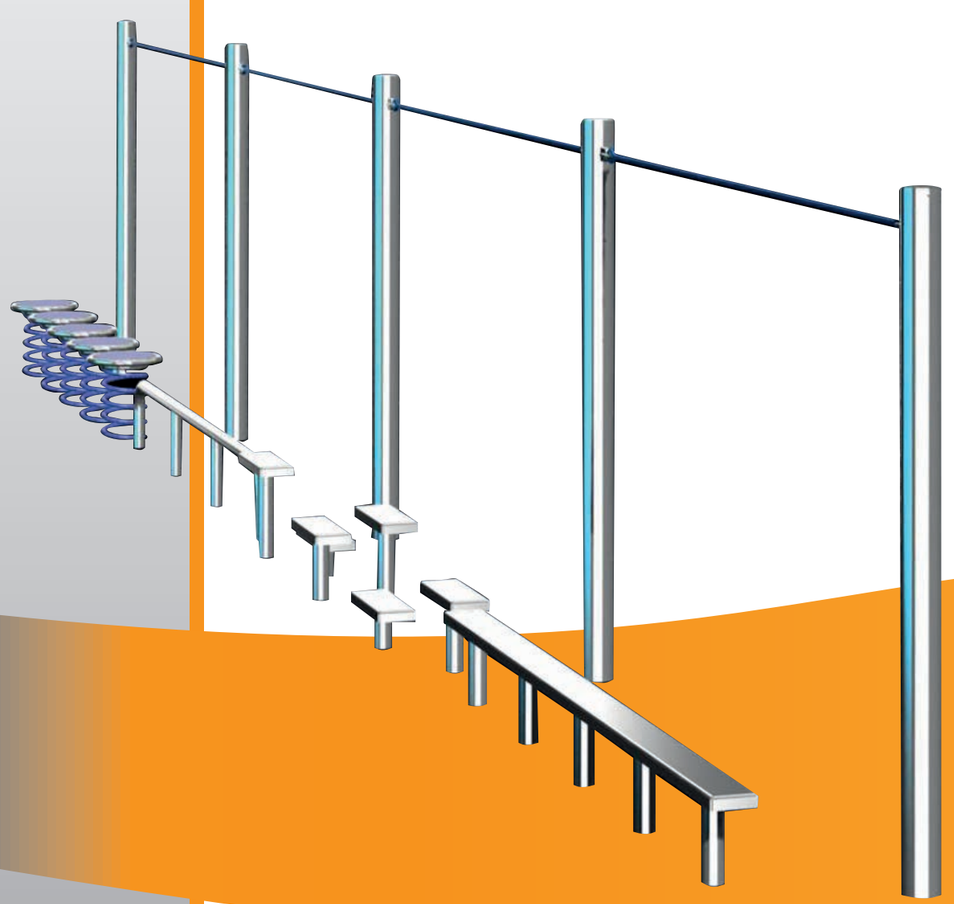
Sportgeräte SMS Sattler & Mahlitz

GERÄTEPARCOURS

Balancierelemente

Übersicht



Balancierelemente

Trainingsbeschreibung

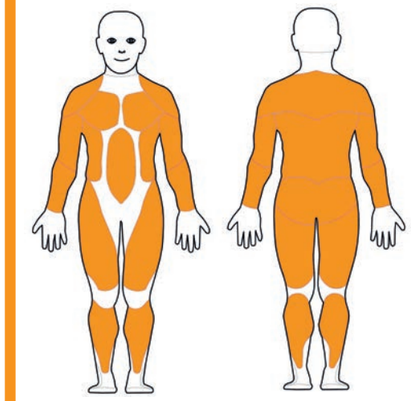
Der Benutzer kann die Kletterelemente vielseitig verwenden. Durch Überlaufen der Elemente vorwärts, rückwärts und seitwärts werden unterschiedlichste motorische Anforderungen gestellt. Ein Aufspringen oder nur halten des Gleichgewichts auf einem der Elemente sind weitere Übungsformen. Durch die Hinzunahme von Kleingeräten zum Halten bzw. Werfen und Fangen wird der Schwierigkeitsgrad erhöht .

Trainingseffekte

Koordination
Gleichgewichts-, Rhythmus-, Räumliche Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit

Kondition
Kräftigung und Zusammenspiel der einzelnen Muskelbereiche
Stärkung der Beinmuskulatur, Gesäß- und Rumpfmuskulatur
Verbesserung der Bewegungsausführung,
Stabilisierung der Rumpfmuskulatur
Kraftausdauer gesamter Körper
Kräftigung der kurzen Haltemuskulatur

Psychologie
Erhöhung des Selbstwertgefühls durch körperliche Leistungen,
mehr Sicherheit bei den Bewegungen durch erhöhte Bewegungskompetenz



Trainierte Muskelgruppen

SMS Sattler & Mahlitz
Sportgeräte GbR
Dipl. Ing. (FH) Reyk Sattler
Dr. Dirk-Carsten Mahlitz

Brandteichstraße 20
17489 Greifswald

Tel.: 03834 55 06 13
Fax: 03834 55 06 12

info@sm-sportgeraete.de
www.sm-sportgeraete.de

Made in Germany
TÜV zertifiziert nach DIN 16630/ 1176
robust und langlebig aus Edelstahl

Einzelelemente

1 **Balancierbalken lang**
H 03-17

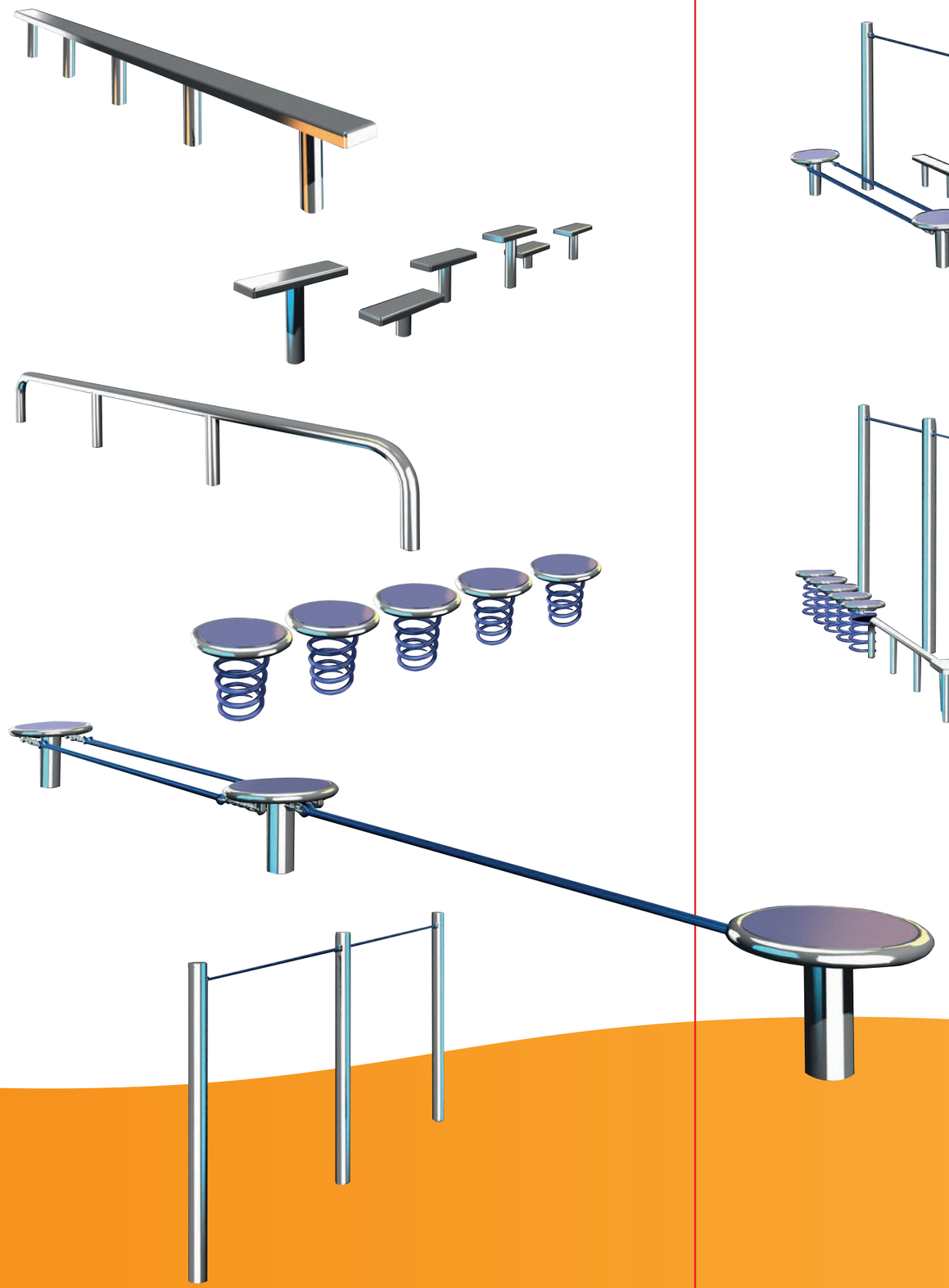
2 **Balancierbalken kurz**
H 03-23

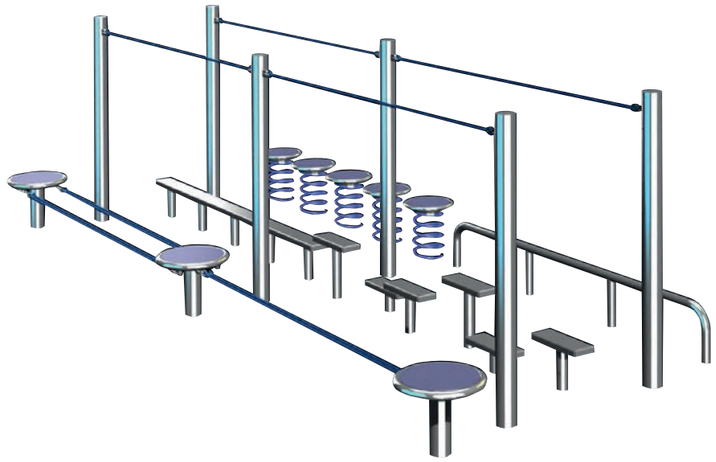
3 **Balancierholm**
H 03-26

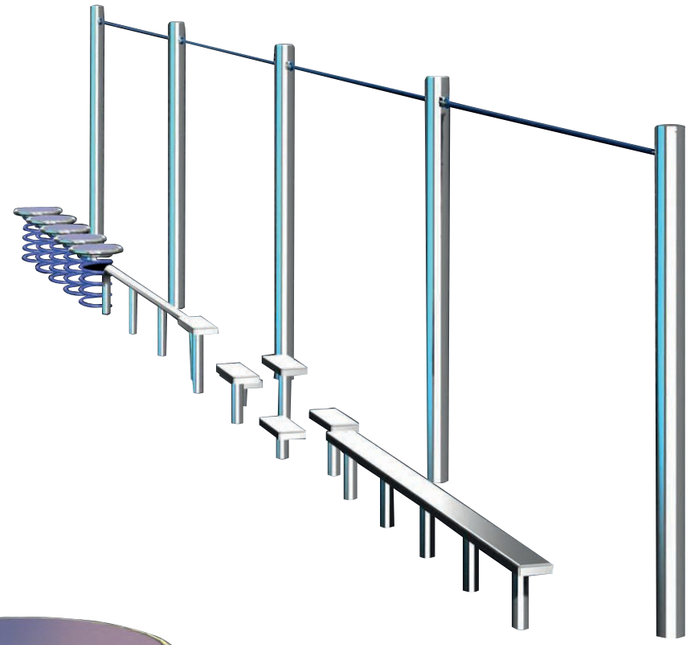
4 **Federteller**
H 03-30

5 **Slackline**
H 03-72

6 **Halteelement**
Höhe 1,35 m
H 03-21
Höhe 1,60 m
H 03-68







Aufbauvarianten

Koordinationsbox
H 03-20

Koordinationsstrecke
H 03-80

Übungsvideo

Made in Germany
TÜV zertifiziert nach DIN 16630/ 1176
robust und langlebig aus Edelstahl

Made in Germany
TÜV zertifiziert nach DIN 16630/ 1176
robust und langlebig aus Edelstahl