

## Balance- / Lauf-Kugeln Grundlegende Hinweise!

Renegade Balancekugeln haben sich in verschiedenen Größen und ausgesuchten Farben bewährt.:

- Die 'handliche' 60-iger mit 60 cm wiegt 12 kg.
- Die 70-iger mit 70 cm wiegt 15 kg.
- Die Farben Neon-Rot, Neon-Gelb & Neon-Orange sind Tagesleuchtfarben, die auch im „Schwarzlicht“ leuchten. Die Neon-Farben bei Nichtgebrauch vor UV-Licht schützen!
- Die beliebten Normalfarben 'Blau' & 'Rot' sind UV-Licht beständig.
- Je kleiner und leichter die Balancekugel, umso schneller reagiert sie auf die Bewegungen des Artisten.
- Je größer und schwerer, desto träger ist die Reaktion. Die didaktisch-methodische Aufbereitung im Umgang mit der Laufkugel bleibt Entscheidung und Aufgabe des Zirkuspädagog\*innen - immer ausgehend von unterschiedlichen Bewegungs- und Sozialkompetenzen der Kinder und Jugendlichen, die trainiert werden.
- Der Umgang mit der Laufkugel ist nicht nur eine Herausforderung für diese Kinder und Jugendlichen, sondern mit Blick auf die Verantwortung auch - eigentlich besonders - für die Übungsleiter\*innen.

### Achtung! Bitte die folgenden Sicherheitstipps 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 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 Balancierhilfen dienen ferner Sprossenwände, Ringe, Gurte und Anschlagbegrenzungen (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. Barfuß /Schuhe

- Barfuß entwickelt sich das beste Gefühl für die Kugel.
- Rutschsichere Gymnastikschuhe eignen sich ebenfalls.
- Einige bevorzugen hoch geschlossene Sportschuhe, die dem Fußgelenk Halt geben.

#### 6. Weiche Bodenfläche - rutschsicherer Untergrund

- Die Balancekugeln sind aus hartem Kunststoff gefertigt, haben eine glatte Oberfläche und rutschen schnell weg.
- Anfänger sollten mit der Kugel zuerst auf Weichböden, auf Turnmatten (Fläche von sechs Matten) oder dicken Teppichen üben; dann auf dünnen Gymnastikmatten.
- Nicht auf Beton, Asphalt, Holz- oder Linoleumböden üben. (zu schlüpfrig, zu hart). Eine nachgiebige Matte oder Rasen lässt die Balancekugel langsamer rollen. Techniken sind darauf 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 kräftigem Fett lösendem Haushaltsreiniger stumpf wischen und trocknen.
- Mit der Zeit drücken sich kleine Staub- und Sandpartikel in die Oberfläche. Die Balancekugel wird dadurch „rauer und griffiger“. Man rutscht nicht mehr so schnell ab. Um diesen Effekt zu beschleunigen, die Kugel im Sandkasten wälzen oder mit Scheuermittel anrauen. Achtung! Der Farbglanz geht verloren, wie bei einer zerkratzten Plastikschüssel.

#### 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 das Trippeln im Stand erreicht. Unbedingt weitertrippeln und Balance halten, wenn die Kugel rollt.
- Vorwärts und rückwärts laufen, stoppen. Links- und Rechtskurven sehr langsam laufen, immer Geschwindigkeit aus der Kugel nehmen.
- Kleine Sprünge auf der Stelle, über Stab, Seil.
- Schritt von Kugel zu Kugel (auf hohen Kästen).
- Synchronübungen mit Partner auf zwei Kugeln.
- Balance mit Partner auf einer Balancekugel.
- Aufspringen aus dem Anlauf (nicht genau obendraufspringen, 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 verblassen 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 Hinweise. Gerichtsstand ist der Sitz des Versenders, Deutschland.