

Balance Kugeln Laufkugeln FAQ

Fragen und Antworten zu Renegade Balancekugeln mit einem Durchmesser von 60 und 70 cm.

Bis zu welchem Gewicht sind die Balancekugeln belastbar?

- Die Balancekugeln sind bis zu einem Gewicht von ca. 150 kg - 60cm und 250 kg - 70cm belastbar.

Können die Kugeln auch draußen verwendet werden?

- Die Kugeln können auch draußen benutzt werden.
- Die Abnutzung auf Asphalt, Beton, Straße, Strand ist höher als auf sattem Rasen oder in der Halle.
- Nicht auf Beton, Asphalt, Holz- oder Linoleumböden üben. (zu schlüpfrig, zu hart) Nachgiebige Böden, wie Rasen /Matten lassen die Laufkugel langsamer rollen. Techniken sind darauf einfacher und sicherer zu erlernen.

Lassen sich die Balancekugeln mit Sand füllen?

- Die Kugeln haben keinen Verschluss, der zum Füllen geöffnet werden kann. Um die Kugeln durch Einfüllen von feinem Quarzsand (Baumarkt) zu beschweren, einfach das kleine Luftloch etwas aufbohren. Mit einem Klebeband oder Kleber zukleben.

Sind die Kugeln aus Vollmaterial oder hohl?

- Die Balancekugeln sind dickwandige Hohlkugeln. Die Wanddicke bei den Kugeln beträgt ca. 12 mm.

Nach was richtet sich der optimale Durchmesser der Kugel - nach der Körpergröße?

- Es gibt keinen "optimalen Durchmesser", weil folgende Faktoren bei der Entscheidung für die Größe berücksichtigt werden sollten:
 1. Transport und Lagerung: abhängig von den Türgrößen von Fahrzeug und Lagerraum.
 2. Je kleiner und leichter die Balancekugel, umso schneller reagiert sie auf die Bewegungen des Artisten. Je größer und schwerer, desto träger ist die Reaktion. (d.h. je größer, um so einfacher ist es zu lernen.)
 3. Der Showeffekt z.B. im Kinderzirkus verhält sich umgekehrt: Je größer die Kugel, umso mehr ist das Publikum beeindruckt.
 4. Je größer die Kugel, umso höher ist die Verletzungsgefahr, wenn der Artist die Balance verliert und abspringen muss (deshalb muss am Anfang das Abspringen geübt werden). Bei einer größeren Kugel fällt man tiefer, aber die Kugel rollt nicht so schnell unter einem weg und die Gefahr auf die harte Kugel zu fallen ist größer!

5. Die Personen die Hilfestellung geben. Für weniger professionelle Hilfestellung ist die 60er zu empfehlen, denn hier ist das "Auffangen" im Notfall einfacher.

6. Optimal ist es, mit der kleinen Kugel anzufangen. Wenn die Artisten dann damit sicher und ohne Hilfestellung "laufen" und balancieren können, ist Umstellung auf die größere Kugel problemlos.

7. Die körperliche Fitness der Artisten, insbesondere gute "Springer" / Turner, geübte Sportler beherrschen auch schnell die 70er Kugel.

8. Anfangsängste müssen bei den 70er Kugeln eher überwunden werden als bei den 60er Kugeln.

9. Die Frage ist, was will der Artist mit dem Gerät machen? Nur in der Ebene "Laufen" oder über Hindernisse?

Es gibt Zirkus - und Jonglagentricks oder akrobatische Übungen, wo sich mal die größere Kugel oder mal die kleinere Kugel besser eignet.

10. Grobe Empfehlung: Kinder bis 10-12 Jahre sollten mit der 60er anfangen. Für Jugendliche und geübte Artisten ist die 70er der größere Anreiz.

11. Wer sich nicht sicher ist, sollte Kontakt mit einem Kinder- & Jugendzirkus aufnehmen und es testen. Welche Ergänzungsrequisiten eignen sich?

- Requisiten auf der Balancekugel benutzen: Jonglage, Sprungseil, Bänder, Reifen und so weiter.
- Für erhöhte Schwierigkeiten mit Hilfestellung eignen sich Wippen, schräge Rampen, Sprunggeräte, weitere Laufkugeln.

Wie lassen sich die Kugeln am besten transportieren?

- Die Kugeln werden im Karton geliefert.
- Zusätzlich empfehlen, wir unsere Schutzhüllen zur Laufkugel zu erwerben. Mit dieser schonen Sie die Kugel. Mit Hilfe von zwei Griffen ist die Kugel so besser zu tragen.
- Für den Transport im Auto empfehlen wir den Karton, in dem die Kugel geliefert wird, zu nutzen oder eben die Schutzhülle.

