

A. Allgemeine Hinweise

Balanco ist ein hochwertiges Bewegungsgerät zur gezielten Förderung der Psycho- und/oder Senso-Motorik bzw. der Bewegungskoordination unter besonderer Berücksichtigung der Gleichgewichtsfähigkeit sowie der Kondition unter besonderer Berücksichtigung der Beweglichkeit.

Die wissenschaftliche Begleitung bei der Entwicklung und Erprobung des Balanco garantiert eine höchst wirksame, variationsreiche und äußerst motivierende Schulung der verschiedenen Bewegungsaspekte.

Balanco ist ein unverzichtbarer Bestandteil jeder psychomotorischen Förderung und Therapie, ebenso der Rehabilitation und im sportlichen Training, hier insbesondere für Snowboarder, Surfer, Segler, Skifahrer, Turner, usw.

Beim Einsatz des Balanco als allgemeines Fitness-Gerät, wird durch das Üben und Trainieren allgemein Bewegungssicherheit, Konzentration und Reaktionsvermögen merklich verbessert und damit das Unfallrisiko im Alltag vermindert.

Insbesondere resultieren eine Kräftigung des Fußgewölbes, eine Dehnung der Achillessehnen und eine verbesserte Körperhaltung.

Balanco ist - je nach Aufgabenstellung und evtl. mit Hilfestellung - bereits für kleine Kinder ab drei Jahren, für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und auch ältere Menschen geeignet, sofern keine (gravierenden) Funktionsbeeinträchtigungen des Gleichgewichtsvermögens oder der (Fuß-/Hüft-) Beweglichkeit vorliegen.

ACHTUNG!

Nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet.

Kleine Teile - Erstickungsgefahr!

Bitte vor der ersten Benutzung die Gebrauchsanleitung lesen!

Gewichtsbelastung bis 120 kg.

Benutzung nur unter Aufsicht von Erwachsenen.

Benutzung nur auf rutschfestem Untergrund!

Balanco nur barfuß benutzen!

Benutzung nur von 1 Person!

Benutzen Sie den Balanco nie ohne Einsatz!

Wechseln der Einsätze:

Der Einsatzwechsel ist kinderleicht! Durch eine halbe Drehung der Halterungsstifte auf der Unterseite des Balanco wird die Plexiglasplatte gelöst und lässt sich einfach abnehmen, (die Halterungsstifte sind fest mit der Plexiglasplatte verbunden und gehen somit nicht verloren).

Den Einsatz herausnehmen und durch einen anderen Einsatz ersetzen, dabei die Kugeln oder die Maus entsprechend der Spielanleitungen austauschen. Die Plexiglasscheibe mit den Halterungsstiften wieder aufliegen und durch eine Drehung der Stifte auf der Unterseite die Scheibe festziehen.

Bitte unbedingt beachten:

Der Balanco ist konstruktionsbedingt ein höchst sicheres und sehr gut zu handhabendes Übungsgerät. Bei unsachgemäßem Gebrauch und/oder fehlenden Voraussetzungen können allerdings durch Ab- oder Wegrutschen bedingt Stürze geschehen, beachten Sie deshalb unbedingt die folgenden Hinweise:

Benutzen Sie den Balanco nur auf ebenen Unterlagen!

Benutzen Sie den Balanco nie auf glatten Unterlagen, also bitte nicht auf Fliesen, Parkett usw.!

Auf glatten Flächen sollte immer eine mindestens 2 cm dicke Schaumstoff- oder Gymnastikmatte oder ggfs. eine Teppichfliese als rutschfeste Unterlage benutzt werden.

Der Gebrauch einer rutschfesten Unterlage wird wegen der verminderten Rutschgefahr und der dadurch gegebenen Dämpfung des Bodenkontaktes deshalb grundsätzlich empfohlen!

Benutzen Sie den Balanco nur dort, wo ausreichend Übungsraum vorhanden ist und keine Kanten, Ecken oder Gegenstände ein Verletzungsrisiko darstellen!

Bei Ihren ersten Übungen auf dem Balanco möchten Sie sich mglw. festhalten oder abstützen, greifen Sie dabei aber nur auf wirklich geeignete, zuverlässige Gerätehilfen zurück oder bitten Sie um partnerschaftliche Hilfestellung.

Benutzen Sie den Balanco nicht nach intensiver körperlicher Anstrengung, bei Schmerzen, Ermüdung der psychischer oder psychischer Indisposition, da dies Ihr Koordinationsvermögen beeinträchtigt und den Übungserfolg mindert, und zugleich das Unfallrisiko erhöht!

Benutzen Sie den Balanco - möglichst immer - **barfuß** (nur im Ausnahmefall ggfs. mit leichten, weichen, geschlossenen und v.a. rutschfesten Schuhen)! Nur der **Barfuß-Gebrauch** sichert Ihnen die volle Sensibilität, d.h. eine sensible Rückmeldung des Fußes/Körpers und fein abgestimmte Lageveränderung des Gerätes, und damit optimalen Übungserfolg!

B. Die Handhabung des Balanco:

Der Balanco kann - je nach Koordinationsvermögen und Motivation der Übungen oder aber in Abhängigkeit von der jeweiligen Übungsintention - in unterschiedlichen Positionen gehandhabt werden:

1. im Knien mit Geräteauflage auf dem Boden:

Knien Sie sich hinter dem Balanco auf den Boden, stützen Sie sich mit beiden Händen (Handinnenflächen) auf den seitlichen (Tritt-)Flächen des Gerätes ab und führen Sie nun durch Gewichtsverlagerung des gesamten Oberkörpers das jeweilige Zielobjekt (die Kugeln oder die Maus) ins Ziel bzw. auf der jeweiligen Bahn.

2. im Sitzen mit Geräteauflage auf einem Knie (oder Hocker):

Setzen Sie sich auf einen Stuhl/Hocker (möglichst ohne Rückenlehne bzw. ohne rückwärtiges Anlehnen), legen Sie die Handballen auf die Auftrittsflächen des Gerätes und umgreifen Sie es seitlich mit den Fingern.

Den Balanco selbst legen Sie möglichst nahe am Knie auf einen (!) Oberschenkel ab (oder auf einem Hocker zwischen Ihren Knien, was die Gerätehandhabung etwas erleichtert) und bewegen Sie das Zielobjekt bei aufgerichtetem und möglichst entspanntem Oberkörper vorrangig mit den Armen ins Ziel bzw. auf der jeweiligen Bahn.

3. im Stehen mit Gerätehaltung vor dem Körper:

Stehen Sie aufrecht und möglichst entspannt und halten Sie den Balanco wie unter 2. beschrieben vor dem Körper. Achten Sie darauf, dass Ihre Arme lang bleiben, da jedes Anwinkeln der Arme bzw. Anheben des Gerätes sehr bald zu Verkrampfungen der Arm-Muskulatur führt und damit den Übungseffekt vermindert. Da bei dieser Geräte-Handhabung die Präzision der Ausführung bei gleichzeitiger Gewichtsbelastung geleistet werden muß, ist der Schwierigkeitsgrad dieser Aufgabenstellung gegen-

über den Positionen 1 und 2 noch einmal erhöht und erfordert eine wiederum spezifische Muskelaktivität.

4. auf dem Gerät stehend:

Legen Sie den Balanco auf die Übungsfläche (Tepichboden, dünne Gymnastikmatte oder eine etwa 2 cm dicke, elastische Schaumstoffmatte). Setzen Sie nun einen Fuß vorsichtig auf die entsprechende Auftrittfläche des Gerätes, bis es an dieser Seite Bodenberührung hat und seine Oberfläche eine schiefe Ebene bildet. Verlagern Sie dann Ihr Körpergewicht ganz auf diesen Fuß, setzen Sie nun den anderen Fuß auf die andere (höher gelegene) Auftrittfläche und gewinnen Sie durch eine angemessene Gewichtsverlagerung einen ebenen Stand auf dem Gerät, das jetzt keinen seitlichen Bodenkontakt mehr hat. Balancieren Sie Ihren Stand auf dem Balanco nun mit möglichst aufrechtem und entspanntem Oberkörper aus, wobei Sie den Kopf ebenfalls aufrecht und den Blick nach vorn gerichtet halten sollten.

Aus dieser Grund-Position heraus werden alle Vorübungen ausgeführt, die Ihnen Sicherheit im Umgang mit dem Balanco vermitteln sollen. Erst wenn Sie mit dieser Stand-Position auf dem Gerät vertraut geworden sind, sollten Sie die spezifischen Aufgaben-Angebote des Balanco in Angriff nehmen.

Verwendung der Haltegurte:

Der Balanco verfügt als Zusatzausrüstung über seitlich schnell und problemlos ein- und ausmachbare Haltegurte. Die Haken der Haltegurte werden an den dafür vorgesehenen seitlichen Einkerbungen von unten nach oben eingehakt und umgekehrt von oben nach unten ausgehakt.

Die Haltegurte aus reißfestem Gewebeband sind längenmäßig individuell stufenlos einstellbar und haben ergonomisch geformte Handgriffe. Sie gewähren insbesondere stärker koordinationsbeeinträchtigten und/oder ängstlichen Nutzern (Kinder und ältere Menschen) größere Standsicherheit und vermitteln Bewegungskontrolle, womit gerade bei psychomotorischer und mototherapeutischer Verwendung die Gerätehandhabung im Stehen deutlich erleichtert wird.

C. Übungshinweise für den Balanco

1. Vorübungen zum Gebrauch des Balanco

- Bei der Handhabung des Balanco im Knien, Sitzen oder stehend vor dem Körper sind die durch die verschiedenen Einsätze gegebenen, spezifischen Übungsanforderungen zwar ansteigend schwieriger, letztlich aber für alle Adressatengruppen unmittelbar zu bewältigen. Irgendwelche Vorübungen sind deshalb nicht erforderlich. Vielmehr können diese Aufgaben als Vorübungen für das Balancieren auf dem

Balanco angesehen werden, da sie eine leichte Lageveränderung des Gerätes (nämlich mit den Händen) und somit sicheren Übungserfolg bedeuten, was insbesondere unter psychomotorischen bzw. psychotherapeutischen Zielsetzungen von großer Bedeutung ist. Da optische Wahrnehmung und Konzentration (fast) ausnahmslos auf die Kontrolle des Zielobjekts gerichtet werden können, werden zusätzlich basale, sensorische und kognitive Fähigkeiten angesprochen und spielerisch gefördert.

- Die Anforderungen aller auf dem Gerät stehend auszuführenden Übungen erfordern demgegenüber die dynamische, ganzkörperliche Gleichgewichtserhaltung und unterscheiden sich somit auch qualitativ von den vorgenannten.
- Bevor Sie sich den komplexen Bewegungsanforderungen des Balanco stellen, sollten Sie folgende Übungen sicher beherrschen oder ggfs. vorweg durchführen:
- Stehen Sie auf ebener Fläche nacheinander je ca. 15 sec. auf dem rechten und dem linken Bein ohne mit dem jeweils anderen den Boden zu berühren.
- Führen Sie diese Übung nun auch mit geschlossenen Augen durch.
- Führen Sie beide Aufgaben nun auf einer beweglichen Unterlage durch, bspw. auf einer festeren Schaumstoffmatte, Matratze, Kissen o.ä.

2. Übungen zur Gewöhnung an den Balanco:

Wenn Ihnen das einbeinige Stehen selbst mit geschlossenen Augen auf einem flexiblen Untergrund keine Probleme bereitet, steht einem spielerischen Üben auf dem Balanco wirklich nichts mehr im Wege.

Dennoch sollten Sie aber die spezifischen Einsätze Ihres Balanco noch einen Moment unbeachtet lassen.

Beginnen Sie ihr Programm immer mit einfachen Stand-Übungen, die Sie durch Zusatzaufgaben ebenfalls vielfältig variieren und anspruchsvoller gestalten können:

Beachten Sie bitte immer die Hinweise zur Übungs-Sicherheit und insbesondere die zum richtigen Aufsteigen auf das Gerät.

- Stellen Sie sich stets möglichst entspannt und aufrecht mit leicht gebeugten Knien auf das Gerät.
- Schaukeln Sie auf dem Gerät abwechselnd vorwärts und rückwärts, nach links und nach rechts, wobei der Oberkörper aufrecht bleiben und das Gerät vornehmlich durch Bein- und Hüftbewegungen gesteuert werden soll.
- Verbinden Sie beides nun zu einer kreisförmigen Bewegung, mal rechts und mal links herum. Versuchen Sie nun durch ruckartiges Bewegen nach rechts (links) eine Viertel-, halbe oder gar ganze Drehung zu bewirken.
- Gehen Sie aus dem Stand vorsichtig in die Hocke (bis zum Hocksitz?) und richten Sie sich wieder auf.
- Klatschen Sie im Stehen ihre Hände im (schnellen) Wechsel vor und hinter dem Körper zusammen.
- Werfen Sie auf dem Balanco stehend einen (Tennis-)Ball in die Luft und fangen Sie ihn wieder auf, ohne die Balance zu verlieren.
- Wenn Sie sich nun schon relativ sicher auf dem Balanco fühlen, können Sie einige dieser Übungen auch einmal mit geschlossenen Augen probieren, ggfs. zunächst noch mit einer Hilfestellung.
- Noch mehr Spaß und noch mehr Möglichkeiten bietet das gleichzeitige Üben auf mehreren Balancos mit Partner oder in der Gruppe.
- So können Sie bspw. einen Ball mit einem Partner hin- und herwerfen oder im Gruppenkreis rechts und links herum laufen lassen, Abstände verändern !
- Stellen Sie sich mit einem Partner oder im Kreis in einem solchen Abstand auf, dass sich ihre Hände eben berühren. Versuchen Sie nun, Ihren Partner/ Nachbarn durch Ziehen, Schieben, Stoßen aus dem Gleichgewicht zu bringen, ohne selbst absteigen zu müssen.

Vielleicht wollen Sie jetzt ja sogar ihre morgendliche Zeitungsektüre auf dem Balanco balancierend erledigen...

In jedem Fall aber sollten Sie nun auch endlich die Übungsmöglichkeiten nutzen, die ihnen die unterschiedlichen Wechsel-Einsätze bieten.

- **Üben Sie regelmäßig, seien Sie kreativ, probieren Sie aus, was Ihnen noch einfällt, kombinieren Sie den Balanco mit anderen Geräten und Übungselementen, Ihrer Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt !**

D. Die Wechsel-Einsätze des Balanco

Der Balanco verfügt über konstruktionsbedingt schnell und problemlos auswechselbare, verschiedenartig gestaltete Übungs-Einsätze. Die Einsätze ermöglichen mit ihrem jeweils unterschiedlichen Aufforderungscharakter und steigendem Schwierigkeitsniveau eine adressaten- bzw. intentionsspezifische, d.h. individuell angepaßte Anwendung.

Diese Wechsel-Einsätze - bei jedem Set werden drei unterschiedliche Einsätze mitgeliefert - sind das «Herz» des Balanco und garantieren, den spezifischen, spielerisch-erzieherischen, therapeutischen, rehabilitativen, fitness-gesundheitsorienten oder sportiven Anwendungswünschen in der Praxis gerecht zu werden.

► Labyrinth, rot ◄

(Bitte 1 Hartgummi-Kugel benutzen!)

Dieser Einsatz erfordert eine gleichmäßig sich beschleunigende bzw. verlangsamende kreisförmige Gleichgewichtsverlagerung, um die Gummikugel auf der Spiralbahn von der Peripherie ins Zentrum oder aber vom Zentrum zur Peripherie zu transportieren. Diese Spuren-Nachfahr-Aufgabe («tracing») erfordert und fördert in der fein- wie grobmotorischen Ausführung ein kontinuierlich-koordiniertes Abstimmen von Rechts/links- und Vorwärts/rückwärts-Bewegungen im Sinne der Raumorientierung, der Kraftdosierung und insbesondere der Gleichgewichts- bzw. Balancierfähigkeit.

Als Zusatzaufgabe erfordert die Kugelbewegung auf der freien Außenbahn eine schwingvolle, dynamisch-runde Bewegung mit hohem Geschwindigkeits-/Beweglichkeits- und Rhythmus-Anteil.



► Liegende Acht, blau ◄

(Bitte 1 Hartgummi-Kugel benutzen!)

Dieser Einsatz bzw. diese Aufgabe (ebenfalls eine «tracing»-Aufgabe) fordert und fördert in besonderer



Weise die kinästhetische Wahrnehmungs- und Anpassungsfähigkeit. Ihre spezifische, über die prinzipiell ähnliche Übungsanforderung des «Labyrinths» hinausgehende Charakteristik gewinnt sie aus dem zu ihrer Bewältigung erforderlichen permanenten Dominanzwechsel bzw. dem Zusammenspiel der beiden Hirnhemisphären, dessen Bedeutung für die psychomotorische wie für die kognitive und Verhaltens-Förderung in besonderer Weise von der angewandten Kinesiologie betont wird. Der Übungserfolg zeigt sich bei dieser Aufgabe in einer durch rhythmisches Bewegen von Hüfte und Beinen bewirkten, möglichst gleichförmigen und zügigen Beschleunigung der Kugel, die insbesondere am Kreuzungspunkt der Bahn ihre Spur halten muß.

► Maus-Spiel, gelb ◄

(Bitte 1 Kugel-Maus benutzen!)

Anders als die beiden Spuren-Nachfahr-Aufgaben erfordern und fördern diese und die folgende Übung die Zielerreichung mittels freier Raumwege. Der Einsatz «Maus-Spiel» reduziert die komplexe Übungsanforderung zwar einerseits auf lediglich ein Zielobjekt (die Kugel-«Maus») und ein Ziel (der «Käse»), andererseits stellen sich drei Hindernisse in den geometrischen Grundformen Dreieck, Quadrat und Kreis der direkten Zielerreichung in den Weg, so dass neben der allgemeinen Gleichgewichtsfähigkeit auch Raumorientierung, Impulsdosierung und kognitive Fähigkeiten in besonderer Weise gefordert und gefördert werden.



► Korbball-Spiel, grün ◄

(Bitte 3 Hartgummi-Kugeln benutzen!)

Dieser Einsatz erfordert ebenfalls die Zielerreichung mittels freier Raumwege, die Übungsanforderungen erhalten, aber durch die Vervielfachung der Zielobjekte (drei «Bälle») und der Ziele (drei «Körbe») eine deutlich höhere Komplexität und Schwierigkeit. Erhöht wird diese zudem noch durch die unterschiedliche Gestaltung der «Körbe» und jeweils erreichbarer Punkte, wodurch diese Aufgabe einen sportiven Charakter gewinnt. Andererseits kann die Aufgabenschwierigkeit durch Herausnahme eines Balles oder gar von zwei Bällen auch wiederum adressatenspezifisch bzw. individuell angemessen vermindert werden.



▀ ZickZack, lila ▀

(Bitte 1 Hartgummi-Kugel benutzen!)

Dieser Einsatz erfordert eine gleichmäßige, kontrolliert beschleunigt und gebremste seitliche Gewichtsverlagerung von rechts nach links, um die Kugel kontinuierlich von einem Ende der Bahn ans andere zu bringen. Gleichzeitig muss eine Verlagerung der Gewichtsbelastung von den Zehen zur Ferse mit exaktem Timing integriert werden. Diese kleine, sagittale Verlagerung am Scheitelpunkt der lateralen Verlagerungsbewegung stellt eine hohe Anforderung an die Kontrolle einer rhythmischen Bewegung in Bezug auf Anfang und Ende einer Bewegung. Diese «tracing» Aufgabe schult damit die Zielpräzision und das Timing rhythmischer Bewegungen und verlangt eine Bewegungs- und Tempokontrolle innerhalb einer schwingvoll ausgeführten Bewegung. Dies stellt damit einen direkten Transfer auf alltagsmotorische Aufgaben dar.

Das Erarbeiten eines exakten, gelösten Timings über eine möglichst schnelle Bewältigung der Kugelbahn bahnt den Weg von bewusst ausgeführter Bewegung zu extrapyramidal (automatisch/intuitiv) gesteuerter Motorik, der Basis aller Alltagsbewegungen.

(© H.J. Gröber, Sportlehrer und Physiotherapeut für Jakobs GmbH, Germany)



▀ Taurus-Labyrinth, orange ▀

(Bitte 1 Hartgummi-Kugel benutzen!)

Dieser Einsatz ist eine Veränderung der Aufgabenstellung des Einsatzes «Labyrinth». Statt einer dynamisch-schwingvollen Kreisbewegung muss eine stärker kontrollierte Ausführung mit kontrollierten Richtungswechseln der Kreisbewegung durchgeführt werden, um die Kugel von der Peripherie ins Zentrum oder vom Zentrum in die Peripherie zu bewegen. Diese «tracing»-Aufgabe fördert noch stärker die kontrollierte Kraftdosierung und den gezielten Einsatz der Gleichgewichts- und Balancierfähigkeit. Die konzentrierte motorische Umsetzung einer Problemlösungs-Strategie erfordert und schult eine intensive Vernetzung unterschiedlicher Hirnareale. Besonders die feinmotorische Ausführung mit gezielt gesteuerter Kugelbewegung und möglichst geringen Rebounds der Kugel an den Sperrwänden der Kreisbahnen verlangt neben der Raumorientierung eine präzise Geschwindigkeitskontrolle. Kognitives Ziel dieser Aufgabe ist die Erfahrung einer langsamen Bewegung und Haltungskontrolle mit hohen statischen Elementen.



(© H.J. Gröber, Sportlehrer und Physiotherapeut für Jakobs GmbH, Germany)

▀ Irrgarten, türkis ▀

(Bitte 1 Hartgummi-Kugel benutzen!)

Dieser Einsatz erfordert keine oder wenig dynamisch-schwingvolle Bewegungen, sondern stattdessen eine stark kontrollierte Bewegungsausführung mit kurzen Richtungswechseln, um von einer Randseite durch den Irrgarten zur anderen Randseite zu gelangen. Ziel dieser Aufgabe ist es, einen möglichst geringen Rebound der Kugel an den Hindernissen zu erzeugen, bzw. ihn zu verhindern. Es gibt - neben vielen Irrwegen und Sackgassen - nur einen möglichen Weg durch den Irrgarten. Das erfordert und fördert Raumorientierung und visuelles Vorstellungsvermögen. Diese Aufgabe trainiert zusätzlich besonders effektiv die kontrollierte Kraftdosierung und die gezielte Anwendung der Gleichgewichts- und Balancierfähigkeiten.



▀ YingYang, hellgrün ▀

(Bitte 2 Hartgummi-Kugeln benutzen!)

Zur Einübung, für den Start oder den Fähigkeiten entsprechend kann auch mit nur einer Kugel geübt werden)

Der Einsatz «YingYang» erfordert eine gleichmäßige Kreisbewegung, um die Kugel in der Peripherie in einen runden Lauf zu bringen. Nach einer kompletten Kreisbahn muss ein Richtungswechsel durch eine kontrollierte, aber schnelle Gewichtsverlagerung erfolgen, um die Kugel in die vorgegebene Bahn zu führen. Durch gleichzeitiges Abbremsen und angepasste, abnehmende Kreisbewegungen wird die Kugel in das Zentrum geführt. Durch die Vertiefung im Zentrum bleibt eine Kugel bis zu einem bestimmten Neigungswinkel liegen, währenddessen die zweite Kugel in das Zentrum geführt wird. Diese Aufgabe erfordert Tempokontrolle innerhalb einer schwingvoll ausgeführten Bewegung, sowie Bewegungs- und Balance-Koordination. Es kann auch versucht werden, beide Kugeln gleichzeitig von der Außenbahn in die Zentren zu führen, bzw. aus den Zentren heraus zurück in die Peripherie. Die Kugeln laufen dann entgegengesetzt bis zur Außenbahn. Damit sie sich in der äußeren Umlaufbahn nicht behindern, ist eine intensive, präzise Geschwindigkeitskontrolle erforderlich.



**Viel Spaß mit dem Balanco
und guten Übungserfolg!**