

## Aufgabenstellung Sportabzeichen: Gleichgewichtsschulung

Der Teilnehmer stellt sich auf eine erhobene, etwas mehr als fußgroße Standfläche (je nach Leistungsstand z.B. Pratze, Gummikissen, Badelatsche, ...) und führt beliebige Atemtechniken mit den Beinen aus. Dabei steht er die ganze Zeit über auf einem Bein, der andere Fuß darf nicht abgesetzt werden.

Die Auswahl der Techniken bleibt im Rahmen seiner Möglichkeiten dem Teilnehmer überlassen. Teilnehmer bis 5. Kyu können dabei auch immer die gleiche Technik wiederholen, von Teilnehmern mit darüberliegenden Graduierungen wird erwartet, dass zwei aufeinander folgende Techniken unterschiedlich sind. Die Höhe der Ausführung soll dem Leistungsstand des Teilnehmers entsprechen.

Welches Standbein der Teilnehmer wählt, bleibt ihm überlassen.

In den Altersklassen ab 40 Jahren kann auf eine erhöhte Standfläche verzichtet werden; die Teilnehmer müssen dann auf dem ebenen Boden auf einem Bein stehend agieren.

Die Aufgabe gilt als erfüllt, wenn es dem Teilnehmer gelingt, eine Mindestanzahl an Beintechniken auszuführen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, den zweiten Fuß abzusetzen oder die Standfläche zu verlassen (Richtwerte):

Gleichgewichtsschulung	JJ-Jugendsportabzeichen				DJJV-Sportabzeichen				
	bis 8 Jahre	9 bis 10 Jahre	11 bis 12 Jahre	13 bis 14 Jahre	14 bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	ab 60 Jahre
6. bis 5. Kyu	5	8	9	10	10	9	8	5	2
5.1 bis 4. Kyu		9	11	12	13	11	9	6	3
4.1 bis 1. Kyu			12	13	13	11	9	6	3
ab 1. Dan					16	13	11	8	4



Weitere Infos sowie Download Prüfungsbögen, Teilnehmerlisten und Prüfungskarten und Bestellung Urkunden / Aufnäher über Euren Landesverband oder unter [www.ju-jutsu.de](http://www.ju-jutsu.de).

Ansprechpartner Jens Dykow ([jensdykow@freenet.de](mailto:jensdykow@freenet.de)) und Steffen Hecke (le) ([steffenhecke@gm.x.de](mailto:steffenhecke@gm.x.de))

## Trainingskarte Sportabzeichen: Gleichgewichtsschulung

Zeitaufwand: ca. 5 bis 10 Minuten für die Durchführung

Hilfsmittel: je eine Pratte, Medizinball, Balancekissen oder ähnliche Standfläche pro Teilnehmer

Weiteres Material: Prüfungsbögen und Schreibstifte für die Teilnehmer

Organisationsform: freie Aufstellung im Raum

Trainingseffekte: Gleichgewicht, Standsicherheit, Feinmotorik und Kräftigung, Bewegungsgefühl (Propriozeptives Training), Tritttechnik

- **Suche Dir einen sicheren einbeinigen Stand auf einer Pratte, Medizinball oder dergleichen.**
- **Führe eine Serie von Beinatemitechniken aus, ohne die Standfläche zu verlassen oder das Spielbein abzusetzen.**

Tipp: Hüfteinsatz bei den Tritten und Stößen kontrolliert einsetzen!



- **Ziel ist es, möglichst viele Techniken aneinander zu reihen, ohne absetzen zu müssen. Es gibt kein Zeitlimit.**
- **Du kannst mehrere Versuche nacheinander starten.**
- **Wenn jetzt die höchste bei einem Versuch erreichte Zahl an Techniken entsprechend der Richtwertetabelle ausreicht, kannst Du das Ergebnis in Deinen Prüfungsbogen eintragen.**