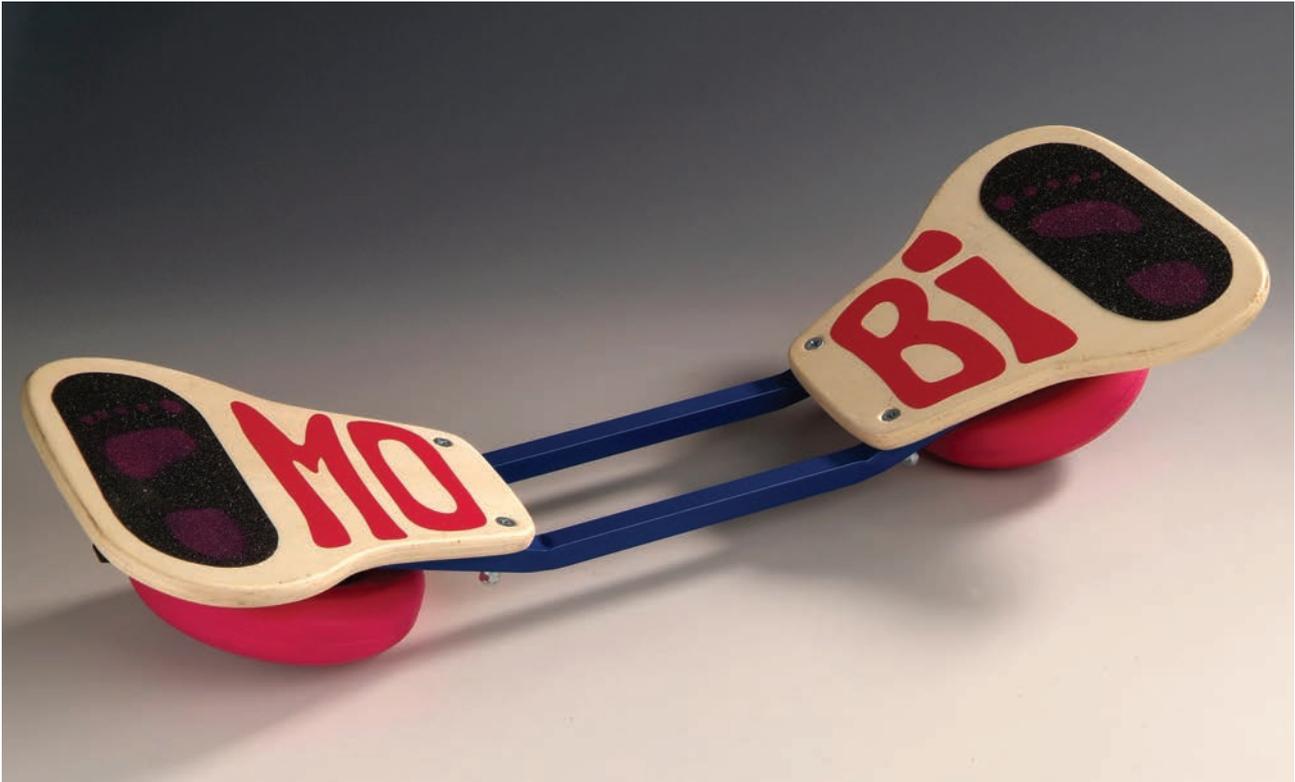


Drehwippe „Mobi“

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Gerät haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung zunächst vollständig durchlesen, bevor Sie das Gerät benutzen. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Nutzung

Die Drehwippe „Mobi“ ist in 2 Ausführungen erhältlich:

Mobi Kids: Kleine Ausführung, Länge ca. 58 cm: Art.-Nr. 11 128 8618
Geeignet für Kinder mit einem Körpergewicht ab 15 kg.
Unter Aufsicht von Erwachsenen ist „Mobi Kids“ auch schon für Kinder ab 3 Jahren einsetzbar.

Mobi Sport: Große Ausführung, Länge ca. 65 cm: Art.-Nr. 11 128 8605
Geeignet für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene

Einsatz

Die Drehwippe „Mobi“ ist ein Sport- und Spielgerät zur Förderung von Gleichgewicht, Balance und Koordinationsvermögen, das Jung und Alt viel Spaß macht. Mit mehreren „Mobis“ lassen sich lustige Laufwettbewerbe durchführen. „Mobi“ lässt sich sowohl drinnen als auch draußen einsetzen.

Spiel- und Übungsvarianten

Übungen zum Kennenlernen von „Mobi“



Rollen mit den Händen (Abb. 1):

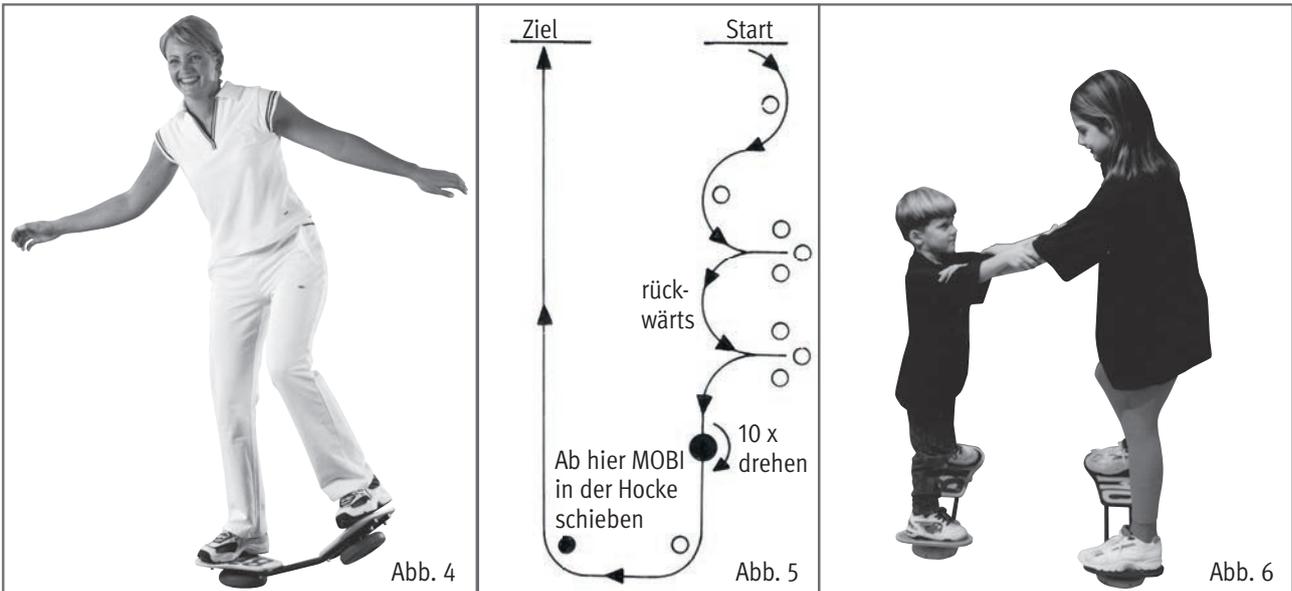
Knie Sie auf dem Boden und legen Sie die Hände auf die vorgezeichneten Fußsohlen von „Mobi“. Bewegen Sie „Mobi“ mit den Händen in alle Richtungen. **Wichtig:** Gebremst wird „Mobi“ am besten durch leichtes Kippen entgegen der Rollrichtung.

Rollen mit den Füßen (Abb. 2):

Setzen Sie sich auf den Boden, stützen Sie sich mit den Händen nach hinten und stellen Sie die Füße auf die Markierungen des „Mobi“. Bewegen Sie „Mobi“ durch abwechselnde Belastung und Drehung nach vorne oder hinten, schieben Sie mit den Händen.

Drehen (Abb. 3):

Setzen oder hocken Sie sich auf eine Fußmarkierung von „Mobi“, suchen Sie das Gleichgewicht, schieben Sie an und drehen Sie so oft wie möglich. In der Hocke können Sie auch wippen und sich dabei abwechselnd auf dem Vorder- oder Hinterreifen seitwärts bewegen.



Laufen (Abb. 4):

Steigen Sie mit Hilfestellung oder Abstützen an Wand, Geländer, etc. auf. Setzen Sie zunächst einen Fuß auf eine Markierung, ziehen Sie dann den anderen nach. Üben Sie durch Gewichtsverlagerung aus den Knien heraus abwechselnde Be- und Entlastung der Reifen. **Wichtig:** Achten Sie auf vollständigen Bodenkontakt des belasteten Rades. Durch Verbinden der Kippbewegung mit einer leichten Vorwärtsdrehung um das belastete Rad entstehen Laufbewegungen. Diese sind später langsam und schnell in alle Richtungen möglich.

„Mobi“ im Spiel (Abb. 5-6)

Zwei oder mehr Personen halten sich fest und versuchen, sich gemeinsam zu bewegen. Ein Parcours bestehend aus Hütchen und Bewegungsstationen wird vom Startpunkt bis zum Zielpunkt durchlaufen. Beispiel für einen Parcours (Abb. 5)

„Mobi“ kreativ – einige Ideen:

- „Mobi“ als Sport- und Gymnastikgerät
- Rhythmische Bewegungen auf „Mobi“ passend zur Musik
- Laufen vorgegebener Figuren
- Wettlauf oder Staffellauf