

## Geeignet oder nicht? – Sport-Thieme Balance-Igel Set

In unserer Reihe „Geeignet oder nicht?“ nehmen wir regelmäßig psychomotorische Produkte unseres Kooperationspartners Sport-Thieme genau unter die Lupe – vom Aufbau über die Funktion, Beispielbarkeit bis zum Preis. Heute testen wir wieder etwas mit Noppen, aber dieses Mal das **Sport-Thieme Balance-Igel Set**.

Dieses Set besteht aus 12 farbenfrohen (2x 6 Farben) Balance-Igeln gleicher Größe (Material: PVC, ø 16 cm). Über ein Nadelventil kann man den Luftdruck einfach variieren. Das ist äußerst praktisch, denn dadurch kann man z. B. den Schwierigkeitsgrad beim Balancieren deutlich verändern. Ein Balance-Igel ist belastbar bis 90 kg und somit für fast alle Menschen aller Altersklassen geeignet. Wie auch die Noppenbälle vom letzten Mal sind die Balance-Igel gut abwaschbar und leicht zu reinigen.

Zunächst einmal vorneweg: Das Balance-Igel Set ist ein **Must-have** in der Kita, in der Schule, im Verein, im Leistungssport, in der Physiotherapie, in der Ergotherapie, in der Arbeit mit älteren Menschen und mit Menschen mit Behinderungen – und in der Psychomotorik sowieso. Also quasi überall einsetzbar! Und überall ist ein Fun-Faktor garantiert.

Wir fangen heute mal nicht mit der Psychomotorik, sondern mit der Physiotherapie und der Arbeit mit älteren Menschen an. Sport-Thieme schreibt: „Beim Balancieren über die dynamischen Unterlagen wird nicht nur die Muskulatur in den Füßen gestärkt. Vielmehr versucht der gesamte Körper den Bewegungen des Luftkissens durch Ausgleichsbewegungen entgegenzuwirken und die Haltung zu stabilisieren. Das stärkt den gesamten Körper und gibt mehr Sicherheit und Stabilität bei Alltagssituationen.“ Und wie wir ja schon geschrieben haben, kann man einfach Luft ablassen und somit den Schwierigkeitsgrad verändern. Also sind die Geräte z. B. nach Verletzungen oder in der Sturzprophylaxe gut einzusetzen. Auch lässt sich damit langfristig die Körperhaltung verbessern. Aber Achtung: Die Übungen sollten an den Gesundheitszustand angepasst und keine Risiken eingegangen werden!

Kinder lieben es, über irgendwelche Dinge zu balancieren. Das **Sport-Thieme Balance-Igel Set** bietet gleich mehrere Herausforderungen: Zum einen lässt sich auch hier wieder durch unterschiedlichen Luftdruck der Schwierigkeitsgrad beim Balancieren verändern. Zum anderen kann man diese Balance-Igel sowohl von der runden als auch von der geraden Seite nutzen. Legt man die Igel mit der geraden Seite auf den Boden, so hat man einen kleinen stacheligen „Berg“. Läuft oder geht man dann mit Turnschuhen über die stachelige Fläche, so spürt man die Stacheln erst einmal nicht. Ertastet man die Flächen jedoch auf Socken oder gar barfuß, dann bietet sich ein spannendes Fühl-Erlebnis. Ist der Igel prall aufgepumpt, sind die Stacheln ziemlich hart und pieksig. Je weniger Luft im Igel ist, desto mehr geben die Stacheln nach. Und dreht man den Igel um mit der glatten Seite nach oben, dann wird die Sache wackeliger. Aber auch hier kann man wieder den Schwierigkeitsgrad über den Luftdruck verändern. So kann man mit den Balance-Igeln tolle Balancier-Strecken legen oder sie in jeden Parcours mit einbauen.

Auch die Wahrnehmung kann mit den Igeln geschult werden. Wie fühlt sich das an, wenn die Igel unterschiedlich aufgepumpt sind? Was spüre ich, wenn ich mit Schuhen gehe, was, wenn ich barfuß oder auf Socken unterwegs bin?

**Farben erkennen, Farben benennen** – auch das ist hiermit möglich. Macht einfach ein Spiel daraus: Alle Balance-Igel werden im Raum verteilt und die Kinder laufen durcheinander. Bei einem Stopp-Signal retten sich alle Kinder auf eine vorher mit den Farben X und Y (z. B. rot und blau) festgelegte „Rettungs-Insel“. Das setzt natürlich voraus, dass genügend vorhanden sind und alle Kinder gerettet werden können.

**Übers Feuer gehen können:** Die Balance-Igel werden zu einem Pfad ausgelegt. Sie sind unterschiedlich aufgepumpt, zu Beginn des Pfades mit fast kaum Luft, am Ende prall gefüllt. Nun können die Kinder auf Socken oder barfuß ausprobieren, wie weit sie es sich zutrauen zu gehen und wie lange sie das stachelige Gefühl aushalten.



Im Vereins- und Leistungssport findet das Set zum Beispiel im Circle-Training seinen Platz. Der Körper muss durch die instabile Oberfläche ständig kleine Ausgleichsbewegungen leisten. Das Training ist somit sehr intensiv, denn es werden tiefen-stabilisierende Muskeln trainiert, welche ansonsten schwer zu erreichen sind. Der große Vorteil: Eine starke Mikromuskulatur hilft Verletzungen vorzubeugen. Hier mal eine Übung mit kleinen Steigerungsmöglichkeiten, die aber durchaus auch in der Psychomotorik-Stunde ausprobiert werden kann:

- Parallel mit den Füßen auf je einen Balance-Igel stehen, die aufrechte Haltung während einer vorgegebenen Zeit halten, ohne das Gleichgewicht zu verlieren
- Steigerung 1: Ein Bein langsam vom Balance-Igel heben und auf dem anderen Bein frei stehen
- Steigerung 2: Ein oder beide Balance-Igel für die Übung umdrehen
- Für Ballsportarten: Jetzt einen Ball so an die Wand werfen, dass er zu dir zurückkommt.

Die Balance-Igel fördern die Koordination und Beweglichkeit, sind geeignet für diversen Kraftübungen und können bei der Entspannung eingesetzt werden. Also ist unser Fazit: Die Anschaffung lohnt sich auf jeden Fall. Für Psychomotorik-Einrichtungen, Kitas, Schulen. Sie sind für Vereine interessant, die neben Breitensport (vom Kinderturnen bis zur Seniorengymnastik) und Ballsportarten auch Psychomotorik anbieten. Aber auch in der Therapie sind sie vielseitig einsetzbar. Also auch nach ausgiebigem Test sind wir immer noch der Meinung: Die Sport-Thieme Balance-Igel gehören unbedingt in jeden Materialschrank!



Sport-Thieme  
Balance-Igel  
Maxi

- **Sport-Thieme Balance-Igel Set**, ø 16 cm (12er Set in bunten Farben): Artikelnummer: W0-611865211
- **Sport-Thieme Balance-Igel** (1 Paar): Artikelnummer: W0-611865208
- **Sport-Thieme Balance-Igel Maxi**, ø 31 cm, H ca. 17 cm, Belastbar bis 150 kg: Artikelnummer: W0-611877902

(Bildquellen: Sport Thieme Katalog)

Eure Testerinnen

Jana und Petra Kirschke

Quelle:

Kleiner Schratweg 32 · 32657 Lemgo  
Tel. 05261/970970 · Fax: 05261/970972  
kirschke@dakp.de · www.dakp.de

## Wer wir sind

Die **Deutsche Akademie – Aktionskreis Psychomotorik e.V. (dakp)** ist der größte Psychomotorik-Verein Deutschlands sowie Initiator und Träger der psychomotorischen Idee. Seit über 45 Jahren sehen wir es als unsere Aufgabe, diese Idee zu verbreiten – auch über die Grenzen Deutschlands hinaus. Wir stehen zudem für engagierte und kompetente Fort- und Weiterbildungsarbeit.

**Jana Kirschke** ist Lehramtsstudentin mit dem Hauptfach Sport an der Uni Bielefeld. In ihrer Freizeit trainierte sie Jugendmannschaften im Handball und war viele Jahre selbst als Handballerin aktiv. Sie hat bei der dakp diverse Fort- und Weiterbildungen im Bereich Psychomotorik besucht.

**Petra Kirschke** ist neben ihrer hauptberuflichen Tätigkeit als Geschäftsführerin der dakp ausgebildete Übungsleiterin und hat die Berufsqualifikation Psychomotorikdakp absolviert. Sie ist darüber hinaus regelmäßige Teilnehmerin weiterer Fort- und Weiterbildungen des Vereins.