

# Balance-Kugeln

## Anleitung

Die Sport Thieme Balance-Kugel gibt es in zwei Größen: Unsere **60 cm Ø Kugel wiegt 12 kg** und ist die „Kleinste“ und „Handlichste“ der Zirkuskugeln.

Die Neon-Farbe Rot [Art.Nr. 11 132 5906] ist eine Tagesleuchtfarbe, die auch im „Schwarzlicht“ leuchtet.

Ergänzend führen wir die Farbe Dunkelblau mit Silber-Flitter [Art.Nr. 11 132 5951].

Die **70 cm Ø Kugel wiegt 15 kg**.

Neon-Rot [Art.Nr. 11 132 5922]

Dunkelblau mit Silber-Flitter [Art.Nr. 11 132 5948].

**Die Neon-Farben bei Nichtgebrauch vor UV-Licht schützen!**

Je kleiner und leichter die Balance-Kugel, umso schneller reagiert sie auf die Bewegungen des Artisten. Je größer und schwerer, desto träger ist die Reaktion.

**Achtung!** Bitte die folgenden Sicherheitstipps beachten, um Verletzungen vorzubeugen.

### 1. Training

Nach dem Aufwärmen und allgemeinen Balanceübungen vorsichtig und in Ruhe Übungen mit der Kugel beginnen. Versuche „auf dem Bauch zu liegen“, zu sitzen, zu knien und zu stehen, um ein Gefühl für die Reaktion der Balance-Kugel auf deine Bewegungen zu bekommen.

### 2. Hilfestellung

**Anfänger** sollten nur allein mit der Balance-Kugel üben. Mindestens eine (kräftigere) Person muss Hilfestellung leisten, die dich zur Not auffangen kann. Die Hilfestellung steht neben der Balance-Kugel und bietet Halt beim Aufsteigen, beim Stand auf der Kugel und geht beim Rollen mit. Als Balancierhilfen dienen ferner Sprossenwände, Ringe, Gurte und Anschlagbegrenzungen (Kästen).

### 3. Fallen will geübt sein

Lerne zuerst das sichere Abspringen und Fallen von Kästen, Mattenwagen - dann von der Balance-Kugel nach vorne, nach hinten und zur Seite, um unter keinen Umständen auf die Kugel zu fallen.

### 4. Achtung Gefahren!

- Weggeschobene Kugeln nach Absprung gefährden andere Personen / Gegenstände.
- Zerrungen durch auseinander gedehnte Beine und Brüche beim Sturz auf die Kugel.
- Rückenstauchungen, Armstauchungen bei Sturz.

### 5. Schuhe

• Rutschsichere Turn-, Gymnastik- oder Basketballschuhe eignen sich am besten. Wir empfehlen einen hoch geschlossenen Sportschuh, der dem Fußgelenk Halt gibt.

### 6. Weiche Bodenfläche - rutschsicherer Untergrund -

• Die Balance-Kugeln sind aus hartem Kunststoff gefertigt, haben eine glatte Oberfläche und rutschen schnell weg. Anfänger sollten mit der Kugel zuerst auf Weichböden, dann auf Turnmatten (Fläche von sechs Matten) oder dicken Teppichen üben; dann auf dünnen Gymnastikböden/ -matten.

• Nicht auf Beton, Gras, Holzfußboden, Linoleumböden oder Asphalt üben. (zu schlüpfrig, zu hart) Eine nachgiebige Bodenfläche lässt die Balance-Kugel langsamer rollen. Die Techniken sind einfacher und sicherer zu lernen. Bei Bedarf die Balance-Kugel beschweren durch Einfüllen von feinem Quarzsand (Baumarkt).

Einfach das kleine Luftloch etwas aufbohren. Mit einem Klebeband oder Kleber zukleben.

### 7. Oberfläche der Balance-Kugel

Eine neue Kugel hat eine glatte, glänzende und etwas fettige Oberfläche, wie jedes neue Kunststoffteil. Mit kräftigem Fett lösendem Haushaltsreiniger stumpf wischen und trocknen. Mit der Zeit drücken sich kleine Staub- und Sandpartikel in die Oberfläche. Die Balance-Kugel wird dadurch „rauer und griffiger“. Man rutscht nicht mehr so schnell ab. Um diesen Effekt zu beschleunigen, die Kugel im Sandkasten wälzen oder mit Scheuermittel anrauen. Achtung! Der Farbglanz geht verloren, wie bei einer zerkratzten Plastikschüssel.

### 8. Techniken - „Laufen“, „Bremsen“ -

- Durch kleine Schritte nach vorne - das Trippeln - kommt die Balance-Kugel ins Rollen und wird umgekehrt abgebremst. Durch Trippelschritte ständig die Balance-Kugel unter dem Körper drehen; Körperschwerpunkt über der Kugel. Die beste Kontrolle über Körper und Balance-Kugel wird durch trippeln im Stand erreicht. Unbedingt weitertrippeln und Balance halten, wenn die Kugel rollt.
- Vorwärts und rückwärts laufen, stoppen. Links- und Rechtskurven sehr langsam laufen, immer Geschwindigkeit aus der Kugel nehmen.
- Kleine Sprünge auf der Stelle, über Stab, Seil.
- Schritt von Kugel zu Kugel (auf hohen Kästen)
- Synchronübungen mit Partner auf zwei Kugeln
- Balance mit Partner auf einer Balance-Kugel
- Aufspringen aus dem Anlauf (nicht genau oben draufspringen, sondern seitlich oben gegen die Kugel springen und durch den Schwung etwas vorwärts hoch laufen)

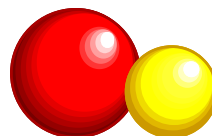
### 9. Ergänzungsrequisiten

- Requisiten auf der Balance-Kugel benutzen: Jonglage, Sprungseil, Bänder, Reifen und so weiter.
- Für erhöhte Schwierigkeiten mit Hilfestellung eignen sich Wippen, schräge Rampen (Ebenen), Sprunggeräte, weitere Balance-Kugeln..

### 10. Transportschäden, Gewährleistung, Haftung

- Bitte überprüfe die Ware unverzüglich auf Vollständigkeit und Beschädigung. Bei Transportschäden bitte sofort eine Tatbestandsaufnahme beim Spediteur, Paketdienst veranlassen, bzw. die Annahme verweigern. Spätere Ansprüche können beim Transportträger nicht geltend gemacht werden.
- Für offensichtliche Mängel leisten wir innerhalb von 30 Tagen nach Lieferung Gewähr. Die Tagesleuchtfarben der Balance-Kugeln verblasen bei intensiver Sonnenbestrahlung (UV- Bestrahlung). Diese Verfärbungen unterliegen nicht der Gewährleistung.
- Sport Thieme haftet nicht für Schäden, Unfälle oder Verletzungen durch den Gebrauch der Balance-Kugel oder die Verwendung der Anleitung. Gerichtsstand ist der Sitz des Versenders, Deutschland.

Viel Spaß, sei vorsichtig! Rollende Grüße



**Sport Thieme GmbH**  
**D-38367 Grasleben**  
**Herstellungsjahr 2018**

# Balance-Kugeln

## FAQ

### Fragen und Antworten zu Sport Thieme Balance-Kugeln 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, 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 natürlich höher als auf sattem Rasen oder in der Halle. Die Anleitung widerspricht dem nicht, denn der Fokus steht hier das "üben":

• **Nicht auf Beton, Gras, Holzfußboden, Linoleumboden oder Asphalt üben. (zu schlüpfrig, zu hart) Eine nachgiebige Bodenfläche lässt die Balancekugel langsamer rollen. Die Techniken sind einfacher und sicherer zu lernen.**

#### **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 beeindruckt ist das Publikum.
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).

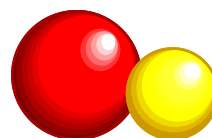
Bei einer größeren Kugel fällt man tiefer aber die Kugel rollt nicht so schnell unter einem weg und die Gefahr auf die harte Kugel zu fallen ist größer!

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 meistens 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 der Artisten müssen bei größeren 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 Jonglage-tricks 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 Kinderzirkus aufnehmen und es testen.

#### **Wie lassen sich die Kugeln am besten transportieren?**

Für die 70er Kugeln wird ein schwarzer Tragesack aus Kunststoffgewebe mitgeliefert. Bei den 60er Kugeln ist ein entsprechend großer Gartenabfallsack bei der Lieferung im Karton. Diese Säcke halten jedoch auch nur eine begrenzte Zeit, wenn die Kugel im Sack über den Boden gezogen wird und nicht im Sack gehoben wird. Trotz Sack kullert die Kugel im Auto hin und her. Wir empfehlen, den Karton, in dem die Kugel geliefert wird, für den Transport im Auto zu nutzen.

Viel Spaß, seid vorsichtig! Rollende Grüße



**Sport Thieme GmbH**  
**D-38367 Grasleben**  
**Herstellungsjahr 2018**