

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 nie 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)

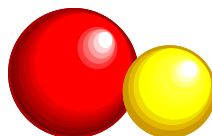
9. Ergänzungsrequisiten

- 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 2020

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).

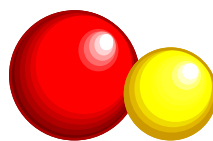
Bei einer größeren Kugel fällt man tiefer aber die Kugel rollt nicht so schnell unter einem weg und die Gefahr auf die harte Kugel zu fallen ist größer!

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, sei vorsichtig! Rollende Grüße



Sport Thieme GmbH
D-38367 Grasleben
Herstellungsjahr 2020

Therapeutische Balance-Kugeln Anleitung

Die **therapeutische Balancekugel** gibt es in zwei Größen:
Die **60 cm Ø Kugel wiegt 12 kg** und ist die „Kleinste“ und „Handlichste“ der Balancekugeln.
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 harte Kugel ist eine richtige Herausforderung für viele Patienten bzw. Artisten. Sie entstammt traditionell dem Zirkusbereich.

Therapie Hinweise

• Was wird angesprochen!

- Die Wahrnehmung, Wahrnehmungsverarbeitung
 - das taktil-kinästhetische System, Körperschema, Kokontraktion wird erreicht
- Vestibularsystem, Anpassungsreaktionen müssen kommen, Gleichgewicht muss gehalten werden, eine Aufrichtung des Nackens, des Kopfes
- Tonus, Muskelanpassung - Koordination
- Konzentration, Ausdauer - Motivation
- Selbstbewusstsein wird gefördert
- Nutzbare Variationsmöglichkeiten
 - Im Liegen für Vorsichtige; Bauch- + Rückenlage
 - Im Knien zum Krabbeln - Im Stehen zum Laufen

• Mögliche Anwendungsbereiche bei Kindern:

- Wahrnehmungsstörungen
- Entwicklungsverzögerungen
- Konzentrationsstörungen
- Ausdauer - Durchhalteproblematiken
- Motorische Defizite mit Handlungsschwierigkeiten
- Hyperaktive, unruhige Kinder, Kinder mit ADS-Problematik; tonusschwache Kinder

Achtung! Die folgenden Sicherheitstipps bitte 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, dem Rücken zu liegen“, zu sitzen, zu knien und zu stehen, um ein Gefühl für die Reaktion der Balancekugel auf deine Bewegungen zu bekommen.

2. Hilfestellung

Anfänger sollten **nie allein** mit der Balancekugel üben. Mindestens eine (kräftigere) Person muss Hilfestellung leisten, die dich zur Not auffangen kann. Die Hilfestellung steht neben der Balancekugel und bietet Halt beim Aufsteigen, beim Stand auf der Kugel und geht beim Rollen mit. Als Balancierhilfe nutze Sprossenwände, Ringe, Gurte und Kästen.

3. Fallen will geübt sein

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

4. Achtung Gefahren!

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

6. Weiche, rutschsichere Bodenfläche

Die Balancekugeln sind aus hartem Kunststoff gefertigt 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, Linoleumboden oder Asphalt üben. (zu schlüpfrig, zu hart) Eine nachgiebige Bodenfläche lässt die Balancekugel langsamer rollen. Die Techniken sind einfacher und sicherer zu lernen.

7. Oberfläche der Balancekugel

Eine neue Kugel hat eine glatte, glänzende und etwas fettige Oberfläche, wie jedes neue Kunststoffteil. Mit Fett lösendem Reiniger stumpf wischen. Mit der Zeit drücken sich Staub- und Sandpartikel in die Oberfläche. Die Balancekugel wird dadurch „rauer - griffiger“. Um den Prozess zu beschleunigen, die Kugel kräftig im Sand wälzen oder mit Scheuermittel anrauen.

8. Techniken - „Laufen“, „Bremsen“ -

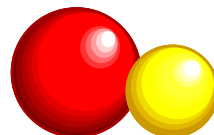
- Durch kleine Schritte nach vorne - das Trippeln - kommt die Balancekugel ins Rollen und wird umgekehrt abgebremst. Durch Trippelschritte ständig die Balancekugel unter dem Körper drehen - Körperschwerpunkt über der Kugel. Die beste Kontrolle über Körper und Balancekugel wird durch trippeln im Stand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

9. 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 Balancekugeln verblassen bei intensiver Sonnenbestrahlung (UV- Bestrahlung). Diese Verfärbungen unterliegen nicht der Gewährleistung.
- Sport Thieme haftet nicht für Schäden, Unfälle oder Verletzungen durch den Gebrauch der Balancekugel 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 2020
Made in Germany

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).

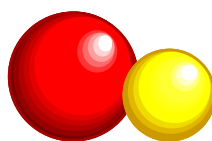
Bei einer größeren Kugel fällt man tiefer aber die Kugel rollt nicht so schnell unter einem weg und die Gefahr auf die harte Kugel zu fallen ist größer!

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 Jonglagentricks 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, sei vorsichtig! Rollende Grüße



Sport Thieme GmbH
D-38367 Grasleben
Herstellungsjahr 2020

Balance / Walking-Globes

Instructions

The **Sport-Thieme Balance Globes** are great for both circus arts instruction and juggling performances. Walking globes are a natural for kids and will help improve balance and coordination skills.

Visually, they enhance the way performing groups appear on stage. Sport-Thieme Walking Globes are made of one-piece, plastic construction so you will never have to worry about the colour being worn off or chipped up.

Sport-Thieme Sizes: You can choose between two sizes of Globes: 60 cm (24 inches) diameter, weight 12 kilos and 70 cm diameter (27,5 inches), weight 15 kilos.

The smaller and lighter globe reacts faster to the moves of the artist. The bigger and heavier globe reacts slower. The main advantage of having a globe at the size 60 cm is, that it fits in your car and through the door of your gigs, and can be shipped via normal carriers.

Sport-Thieme Colors: We carry a 'neon-red' colour, a day-glow colour, that lights up with 'black light' in the dark. Our contrast colour is an ultramarine-blue with silver-flitter.

Sport-Thieme Order:

Globe 60 cm diameter, 12 kilos
neon-red -> Art.No. 11 132 5906
darkblue w. silver-flitter -> Art.No. 11 132 5951

Globe 70 cm diameter, 15 kilos,
neon-red -> Art.No. 11 132 5922
darkblue w. silver-flitter -> Art.No. 11 132 5948

Walking Globe Instructions and Precautions.

1. Training

After warming up and general balancing exercises carefully and in rest exercises begin with the balance globe. Try to "lie on your belly", sit, kneel and stand to get a sense of the reaction of the globe to your movements.

2. Spotters

Beginners should always practice with a spotter (a person to catch you if you fall) who is helping you stand on the ball and walk along side of you as you walk on the globe.

3. Falling wants to be practiced

Learn first the safe jumping and falling of boxes, mat carts - then from the globe forward, backwards and to the side, under no circumstances on the globe to fall. Falling off the globe backwards is the worst fall. It usually happens by running up to the globe and jumping on to it. This type of artistic jump is dangerous and can result in injury.

Caution! Shoved away globes after jump endanger other persons / objects. - Strains by stretched legs and fractures when falling onto the globe. - Back dents, arm dents during fall.

4. Soft Surface

The Sport-Thieme Balance Globes are made of hard plastic, have a smooth surface and slip away quickly. When you start to learn the walking globe it should be done on a tumbling mat, or thick carpet.

Do not try to learn on a cement, grass, wood, or linoleum floor, these surfaces are too slippery and hard (if you fall - OUCH!).

A soft surface will cause the ball to roll more slowly and make it much easier and safer to learn walking globe skills. You can also add weight to the globe to make it roll slower. Pour around 5 kilos of quartz sand in the globe's vent hole and cover the hole with tape.

5. Footwear

You should always have the proper shoes when using a walking globe, a gym, tennis or high top basketball shoe is the best. We recommend a high top shoe to give you ankle support.

WARNING: A walking globe can be dangerous, and must be used following the safety tips listed below, failure to follow safe use can result in injury. As with all balance circus props, rola bola, unicycle and stilts care must be taken to prevent injury.

6. Techniques - 'walking', 'slow down'

With very small steps forward - tripping steps - the balance globe comes into play and is reversed in reverse. Through tripping steps, constantly rotate the globe under the body; the center of gravity is above the globe. The best control over your body and the globe is achieved by the tripping steps in standing position.

Absolutely continue tripping and keep balance when the globe rolls.

- Walk forward and reverse, stop. Turn left and right curves very slowly, always take speed from the globe.
- Small jumps on the spot, over rod, rope.
- Step from globe to globe (on high box).
- Synchronous exercises with partner on two globes.
- Balance with partner on a balance globe.
- Jumping out of the start (not jumping on top of the globe, but jumping upwards by the swing)

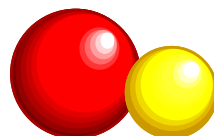
7. Transport damage, liability

Please check the goods immediately for completeness and damage. In the case of transport damage, please immediately arrange for an offense, freight forwarder, parcel service or refuse acceptance. We shall provide warranty for obvious defects within 30 days of delivery. The daylight colors of the balance globes fade when the sun is irradiated (UV irradiation). These discolorations are not guaranteed.

Neither Sport-Thieme or its suppliers will be held responsible for any damages, real or consequential that arise from your or anyone else's use of the equipment or the information described herein. Jurisdiction is the domicile of the consignor, Germany.

Have Fun! Take care!

Rolling regards from



Sport Thieme GmbH
D-38367 Grasleben
Manufactured in Germany
2020

Questions and answers to Sport Thieme Balance-Globes with a diameter of 60 and 70 cm.

Up to which weight are the balance globes resilient?

The balance globes are resilient up to a weight of approx. 150 kg - 60cm, 250 kg - 70cm.

Can the globes be used outside??

Yes! The globes can also be used outside.

The wear on asphalt, concrete, road, beach is of course higher than on a rich lawn or in a hall.

The instructions do not contradict this, because the focus here is the "practice".

• *Do not try to learn on a cement, grass, wood, or linoleum floor, these surfaces are to slippery and hard (if you fall - OUCH!).*

A soft floor surface makes the balance ball roll slower. The techniques are easier and safer to learn.

Can the balance globes be filled with sand?

The globes have no closure that can be opened for filling. You can make the globes heavier by filling fine quartz sand (hardware store), just slightly drill up the small air hole. Glue with a tape or glue.

Are the globes made of solid material or hollow?

The balance globes are thick-walled hollow spheres. The wall thickness is about 12 mm.

What is the optimal diameter of the globe - after the body size?

There is no "optimal diameter" because the following factors should be considered when deciding on the size:

1. Transportation and storage: depending on the door sizes of the vehicle and storage space.
2. The smaller and lighter the balance globe, the faster it responds to the movements of the artist. The bigger and heavier, the slower the reaction. (that means, the larger, the easier it is to learn.)
3. The show effect e.g. in the children's circus, the bigger the globe, the more impressed the audience is.
4. The bigger the globe, the higher the risk of injury, if the artist loses his balance and has to jump off (that's why you have to practice jumping off at the beginning).

From a larger globe you fall deeper but the globe does not roll so fast under yourself away. If you do not jump off, the danger to fall on the hard globe is bigger!

5. The people who help. For less professional assistance, the 60s is recommended, because here is the "catch" in an emergency easier.

6. Optimal is mostly to start with the small globe. If the artists can then "run" and balance with it safely and without assistance, switching to the larger globe is easy.

7. The physical fitness of the artists, especially good "jumpers" / gymnasts, experienced athletes quickly master the 70s globe.

8. Initial fears of the artists have to be overcome on larger globes rather than on the 60s globes.

9. The question is, what does the artist want to do with the device? Only in the plane "walking" or over obstacles?

There are circus and juggling tricks or acrobatic exercises, where sometimes the bigger globe or the smaller globe is better.

10. Rough recommendation: Children up to 10-12 years should start with the 60s. For teens and experienced artists, the 70s is the bigger incentive.

11. Those who are not sure should contact a children's circus and test globes.

How do you best transport the globes?

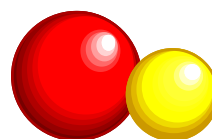
For the 70s globes a black carrying bag made of plastic fabric is included.

In the 60s globes is a correspondingly large garden waste bag on delivery in the carton box.

However, these sacks only last a limited time when the globe is pulled in the bag over the ground and is not lifted in the bag.

Despite sack, the globe rolls back and forth in the car. We recommend to use the carton in which the globe is delivered for transport in the car.

Have fun, be careful and keep rollin'!



Sport Thieme GmbH
D-38367 Grasleben

Manufactured in Germany
2020

Boule D'Equilibre

Instructions

La boule d'équilibre **Sport Thieme** fait 60 cm de diamètre et pèse 12 kilos. Elle est la plus petite et la plus maniable des boules d'équilibre. Elles sont de couleurs vives et réagissent à la lumière noire, exception ultramarine bleue.

Plus la boule est petite et légère, plus vite elle réagit aux mouvements de l'artiste ; Plus elle est grosse et lourde, plus la réaction est lente.

Autre boule d'équilibre **Sport Thieme** est diamètre 70 cm à 15 kilos.

Attention !!!
Les indications de sécurité sont à respecter scrupuleusement, pour éviter tout risque d'accident.

1. Entraînement.

Après les exercices d'échauffements habituels, commencer avec prudence et douceur les exercices sur la boule. Faites des essais à plat ventre, assis, à genoux, pour bien sentir la réaction de la boule à vos mouvements.

2. Position d'aide (parade).

Les débutants ne doivent jamais s'exercer tout seul. Au moins une personne (assez vigoureuse) doit se tenir en position d'aide ou de parade, personne qui pourra vous aider en cas de besoin.

Cette personne doit se tenir près de la boule et offrir un appui pour monter, pour se tenir dessus et l'accompagner dans ses déplacements. Peuvent aussi servir d'aide : des espaliers, des anneaux, des ceintures et longues d'acrobatie...

3. Tomber s'apprend !

Apprends d'abord à descendre et à tomber en toute sécurité, à partir de blocs, de tapis empilés, puis de la boule, en avant, en arrière, sur les cotés de façon à ne jamais tomber directement sur la boule.

4. Attention, Dangers !!!

- Les boules qui se déplacent après le saut à terre peuvent mettre en danger des personnes ou des objets.
- Claquage par écartement des jambes et fractures lors de chutes sur la boule.
- Foulure/fracture du dos ou des bras lors de chutes.

5. Chaussures.

Il est conseillé de monter sur la boule avec des chaussures de gym/danse ou des baskets qui ne glissent pas. Nous recommandons des chaussures de sport montantes qui maintiennent bien la cheville.

6. Le revêtement du sol doit être souple sur une base non glissante.

Les boules sont en matière plastique dure dont la surface lisse dérapent facilement.

Les débutants s'exercent d'abord sur des tapis de gym épais puis progressivement sur des tapis plus fins. (les tatamis nous semblent être le revêtement idéal.)

Ne jamais utiliser la boule sur du béton, de l'herbe, du plancher, du linoléum ou de l'asphalte (surfaces trop dures et trop glissantes)

Un revêtement souple permet à la boule de rouler lentement!

Au besoin vous pouvez alourdir la boule en rajoutant 3 à 5 kilos de sable fin (après avoir percé un petit trou que vous reboucherez avec une bande adhésive).

7. Surface de la boule.

Une boule neuve est lisse, brillante et un peu grasse. Il est conseillé avant la première utilisation de la nettoyer avec un produit détergent pour dissoudre les graisses et de la sécher soigneusement, ainsi on glissera moins sur la boule. On peut aussi la rouler vigoureusement dans un bac de sable fin (ou la frotter avec du papier émeri très fin ou de la laine d'acier.)

8. Technique-Marcher-Freiner

- On fait avancer la boule par des petits pas en avant (en arrière, on freine !).
- Par des petits pas, faire bouger continuellement la boule sous les pieds, le centre de gravité devant être au dessus de la boule !
- On contrôle mieux la boule en effectuant des petits pas et en se tenant debout.
- Il faut absolument piétiner la boule pour se maintenir en équilibre.
- Exercices :
 - Avancer puis reculer, s'arrêter.
 - Faire des virages à gauche & à droite en avançant très lentement, puis prendre de la vitesse progressivement.
 - Faire des petits sauts sur place, puis s'entraîner à sauter à la corde.
 - Exercices synchrones avec un partenaire sur une autre boule.
 - Saut d'une boule à l'autre, saut sur la boule avec élan...

9. On peut agrémente les exercices sur la boule en ajoutant d'autres techniques ou accessoires:

- Jonglage, corde à sauter, rubans, cerceaux...
- On peut augmenter la difficulté avec des plans inclinés, des bascules, d'autres boules...
- On peut aussi combiner des acrobaties en groupe.

Et maintenant,
Beaucoup de Plaisirs (et de Prudence) !!!

Roulantes Salutations !

Sport- Thieme GmbH
DE-38367 Grasleben
Fabrication 2020