

BAUANLEITUNG TESTMATERIALIEN

BALANCIEREN RÜCKWÄRTS & RUMPFBEUGE

Die speziellen Testmaterialien werden für das **Balancieren rückwärts** und die **Rumpfbeuge** benötigt.

Bitte vergewissern Sie sich, dass sie alle notwendigen Bestandteile vorliegen haben. (Siehe Checkliste „Testmaterialien“ aus der Broschüre.)

BALANCIEREN RÜCKWÄRTS

Für das Balancieren rückwärts werden 3 Balken und ein Startbrett benötigt. Die Balken müssen so gebaut sein, dass sie stabil auf dem Boden stehen. (Abb. 1)

Maße

Je ein Balancierbalken in der Breite 6 cm, 4,5 cm und 3 cm, mit der Höhe 5 cm und Länge 300 cm.

Ein Startbrett mit der Höhe 5 cm Höhe und der Breite sowie Länge 40 cm.

Material

Die Balken können aus Holz, Aluminium oder Stahl gefertigt sein.

Hinweis:

Damit die Balancierbalken leichter zu transportieren sind, empfiehlt es sich, sie in der Mitte zu teilen und mit Scharnieren oder einem Stecksystem zu verbinden. Die Balken können z.B. von einem Schreiner angefertigt werden. (Abb.2)



Abb.1



Abb.2



Abb.3

RUMPFBEUGE

Die Vorrichtung für die Rumpfbeuge besteht aus einem Brett oder einem Metallstab an dem eine Zentimeterskala und eine Schraubklemme oder Winkel angebracht wird. Die Vorrichtung wird mit der Schraubklemme oder dem Winkel an einer Langbank befestigt. (Abb.3)

Der Nullpunkt muss sich exakt auf der Höhe der Standfläche befinden. Oberhalb des Nullpunktes ist die Skala negativ, unterhalb positiv. Die Vorrichtung sollte mindestens 50 cm lang sein.

Für die Zentimeterskala können einfache Papiermaßbänder verwendet werden.