

Zusatzkärtchen: Gleichgewicht – Was ist das überhaupt?



Die Gleichgewichtskontrolle kannst du an dieser Station am eigenen Körper testen und erfahren, inwiefern sie von verschiedenen Faktoren abhängig ist.

Die grau markierte Fläche wird Unterstützungsfläche genannt. Solange sich die Masse aller Körperteile während einer statischen Situation innerhalb dieser Fläche befindet, sind wir im Gleichgewicht. Befindet sie sich außerhalb, verlieren wir das Gleichgewicht und wir müssen eine Reaktion zeigen, um einen Sturz zu vermeiden.

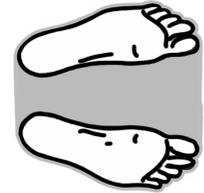
Versuche, die unterschiedlichen Positionen (A – D) einzunehmen. Welche Bedeutung hat jeweils eine große Unterstützungsfläche und welche Bedeutung hat jeweils eine kleine Unterstützungsfläche für die Schwierigkeit, das Gleichgewicht zu halten?

Die Unterstützungsfläche der Abbildung A ist ungefähr gleich groß wie die Unterstützungsfläche der Abbildung C. Dennoch unterscheiden sie sich.

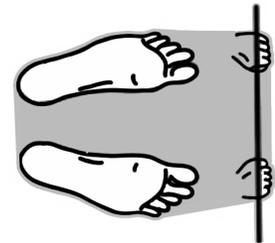
- Welche der beiden Positionen ist leichter zu halten, wenn du von deinem Partner oder deiner Partnerin von vorne oder von der Seite aus dem Gleichgewicht gebracht wirst? Warum ist das so?

Die Lösungen sind separat auf einer Lösungskarte aufgeführt.

A



B



C



D

