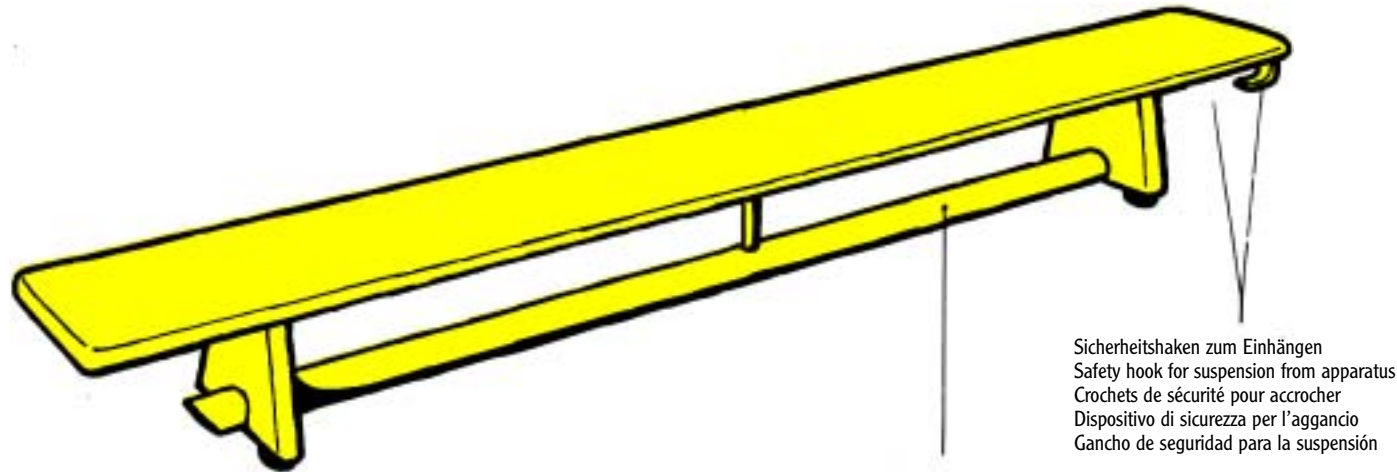
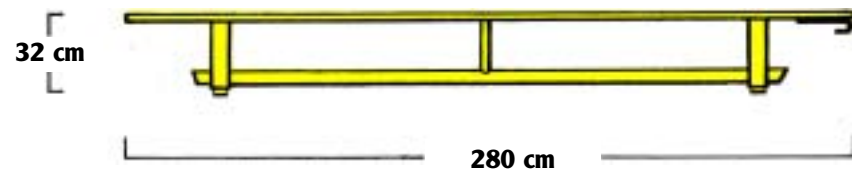


eibe Schwebebank

- kleinkindgerecht -

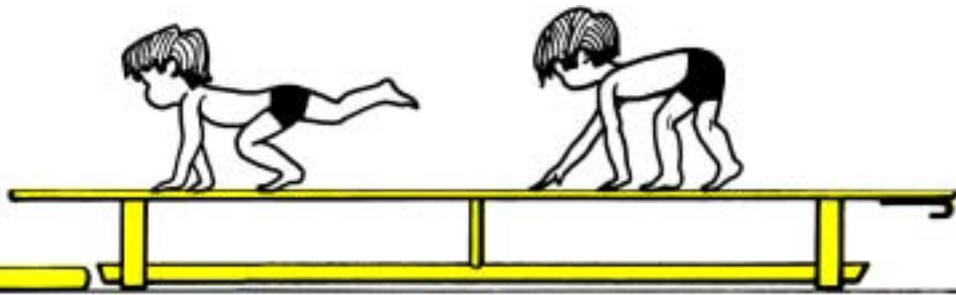
da die Balancierbalken immer allseitig oder oberseitig abgerundet sind.



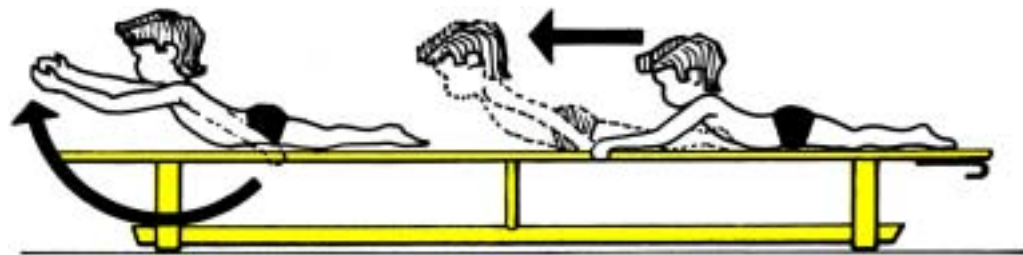
Sicherheitshaken zum Einhängen
Safety hook for suspension from apparatus
Crochets de sécurité pour accrocher
Dispositivo di sicurezza per l'aggancio
Gancho de seguridad para la suspensión

Schwebebalken rund
Balancing beam rounded off
Poutre d'équilibre ronde
Asse di equilibrio rotondo
Travesaño de equilibrio redondo

Schwebebalken abgerundet. Unterseite eben.
Balancing beam round flat on the underside
Poutre d'équilibre arrondie. Face inférieure plate
Asse di equilibrio arrotondato. Parte inferiore piana
Travesaño de equilibrio redondeado parte inferior plana



1) Auf die Schwebebank aufhocken und einmal im „Vierfüßlergang“, dann im „Dreifüßlergang“ über die Schwebebank laufen. Gestreckt auf eine Matte abspringen.



2) In Bauchlage sich über die Bank ziehen. Mit langgestreckten Armen nach vorn greifen und dann kräftig den Körper vorwärts ziehen bis die Hände die Oberschenkel erreichen. In der Wiederholung kreisförmig die Arme nach vorne schwingen und dabei in die Hände klatschen.

eibe Balancing Bench

- conceived for the infants -
having no sharp corners or surfaces on sides or top

Banc eibe

Adapté aux petits enfants
Les surfaces d'équilibre ayant toujours des rebords ou une surface arrondis

Panca per ginnastica ed esercizi di equilibrio-eibe

- adatta a bambini piccoli, poiché le travi di equilibrio presentano la parte superiore o tutte le parti arrotondate -

Banco de equilibrios eibe

- apropiado para niños pequeños -
ya que las barras de equilibrio siempre están redondeadas por todos los lados o por el lado superior.

1) Jump on the balancing beam into a kneeling position and walk along the bench on all fours and threes. Jump fully stretched off the bench onto a landing mat.

2) Pull yourself on the belly along the bench. With stretched out arms reach in front of you and pull the body powerfully up until the hands are level with the upper thighs. Repeat this exercise by describing a circle with the arms and clapping the hands.

1) S'accroupir sur le banc et marcher à quatre pattes, puis sur trois pattes sur toute la longueur du banc. Sauter en extension sur un tapis.

2) Couché sur le ventre, se tirer vers l'avant sur le banc. Saisir les rebords les bras tendus, et se tirer avec force vers l'avant jusqu'à ce que les mains atteignent les cuisses. Pour répéter le mouvement, lancer les bras vers l'avant en forme circulaire et frapper dans ses mains.

1) Salire sulla panca da ginnastica e percorrere la stessa procedendo una volta a carponi ed una volta su tre appoggi. Lanciarsi a corpo teso su un materassino.

2) Tirare in avanti con forza il corpo fino ad avere mani e coscie alla stessa altezza. Ripetere l'esercizio portando le braccia in rotazione in avanti e battere le mani.

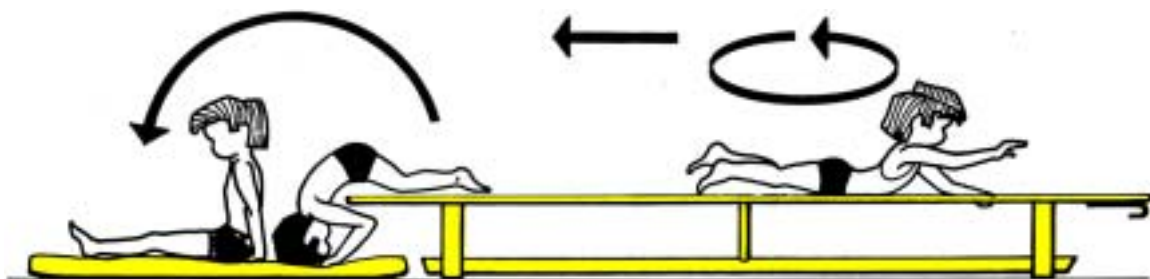
1) Ponerse en cuclillas sobre el banco y luego andar sobre el mismo una vez „a cuatro patas“, otra „a tres patas“. Saltar estirándose sobre una estera.

2) En posición boca abajo arrastrarse por encima del banco. Agarrarse con los brazos estirados hacia adelante y luego avanzar tirando con fuerza del cuerpo, hasta que las manos lleguen a los muslos. Al repetir la operación, mover los brazos hacia adelante en forma circular y dar una palmada.

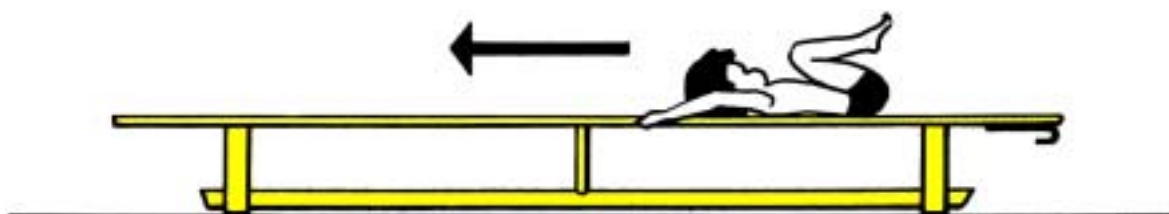
eibe Schwebebank

- kleinkindgerecht -

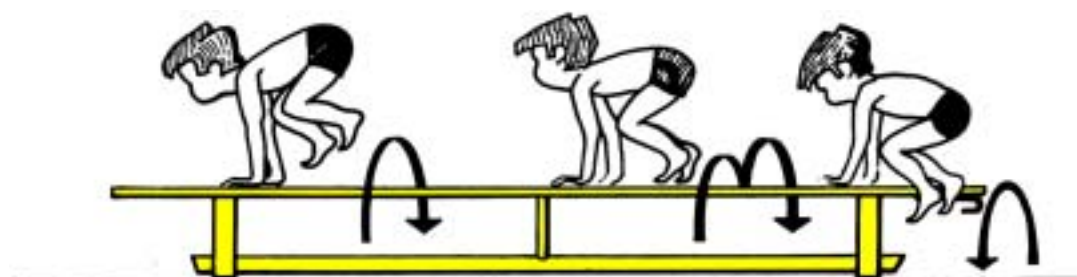
da die Balancierbalken immer allseitig oder oberseitig abgerundet sind.



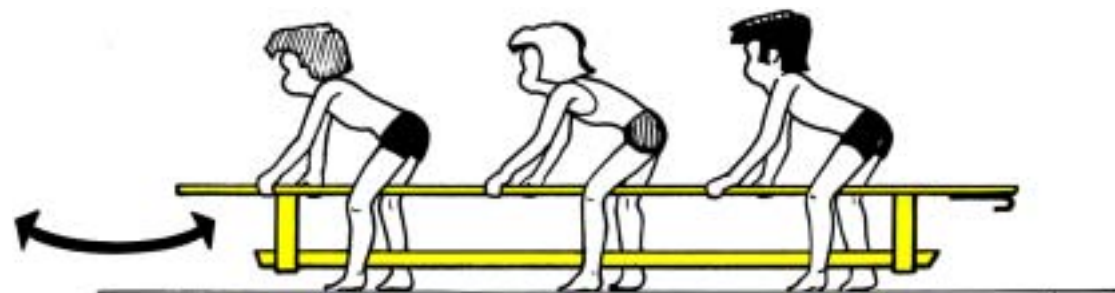
3) Nach einem „Bauchkreisel“ auf der Bankmitte sich zum Bankende ziehen und abrollen zum geraden Sitz.



4) In Rückenlage mit angehockten Beinen sich über die Bank ziehen. Beim Nachgreifen die Arme dabei weit ausschwingen.



5) Stützsprünge von einer Bankseite zur anderen über die Bank hinweg, einmal, indem man mit den Füßen auf die Bank springt, danach ohne „Zwischenstation“ von einer zur anderen Bankseite.



6) Eine Gruppe Kinder trägt im rhythmischen Gleichschritt die Bank fort oder hebt sie nur an und schwingt sie unter den gegrätschten Beinen hin und her.

eibe Balancing Bench

- conceived for the infants -
having no sharp corners or surfaces on sides or top

3) After a „belly spin“ in the middle of the bench, pull yourself up to the bench end and roll off into a seating posture.

4) On the back, with the legs tucked up, pull yourself along the bench. Swing the arms wide out for re-gripping the bench.

5) Hand-supported jumps across the bench from one side to the other, first with an intermediate landing on the top and then right across to the other side.

6) A group of children carries the bench away (keeping step), or just lifts it up the floor and swings it to and fro between the straddled legs.

Banc eibe

Adapté aux petits enfants
Les surfaces d'équilibre ayant toujours des rebords ou une surface arrondis

3) Après avoir effectué un exercice de „toupie“ sur le ventre au milieu du banc, se tirer jusqu'à l'extrémité du banc et faire la culbute en avant pour s'asseoir en position droite.

4) Couché sur le dos, les genoux repliés, se tirer le long du banc. Faire des grands cercles pour saisir les rebords du banc une nouvelle fois.

5) Sauts en appui d'un côté du banc à l'autre par-dessus le banc, d'abord en sautant sur le banc, puis sans „escale“ au milieu.

6) Un groupe d'enfants porte le banc en marchant à un rythme régulier ou bien le soulève seulement et le balance d'avant en arrière entre les jambes écartées.

Panca per ginnastica ed esercizi di equilibrio eibe

- particolarmente adatta a bambini piccoli, poichè le travi di equilibrio presentano la parte superiore o tutte le parti arrotondate -

3) Proni, dopo aver fatto una rotazione circolare al centro della panca, trascinarsi ad una estremità della stessa e, con una capovolta, portarsi a gambe tese seduti su di un materassino.

4) Supini a gambe piegate, trascinarsi lungo la panca. Oscillare le braccia afferrando la presa.

5) Balzare da un lato all'altro della panca. Eseguire l'esercizio balzando dapprima sulla panca e poi sull'altro lato della stessa. Poi, eliminando questa „stazione intermediaria“, balzare direttamente dall'altra parte.

6) Un gruppo di bambini porta la panca avanzando ritmicamente o la solleva facendola oscillare in avanti ed indietro fra le gambe divaricate.

Banco de equilibrios eibe

- apropiado para niños pequeños -
ya que las barras de equilibrio siempre están redondeadas por todos los lados o por el lado superior.

3) Después de dar una vuelta sobre el vientre en el centro del banco, arrastrarse hasta el extremo del mismo y descender rodando para quedar sentado.

4) En posición dorsal con las piernas encogidas arrastrarse sobre el banco. Al agarrarse de nuevo, hacer oscilar; máximo los brazos.

5) Apoyándose en las manos, saltar de un lado del banco al otro a lo largo del mismo, al principio parándose sobre el banco, luego sin „estación intermedia“.

6) Un grupo de niños transporta el banco llevando un paso rítmico uniforme, o lo levanta solamente y lo hace oscilar de un lado a otro debajo de sus piernas abiertas.

eibe Schwebebank

- kleinkindgerecht -

da die Balancierbalken immer allseitig oder oberseitig abgerundet sind.



7) Unter der Bank durchkriechen; einmal mit dem Kopf, dann mit den Füßen voraus, zuerst ohne, dann, mit Handgeräten (Keule oder Ball).



8) Sich um das Bankbrett winden, ohne den Boden zu berühren.



9) In der Hockwende über die Bank springen und anschließend unter der Bank hindurch zurückkriechen.



10) Sich auf die Bank knien und versuchen, mit den Händen unter dem Bankbrett hindurch, die Füße zu ergreifen, dann auf eine Matte abrollen.



11) Aus dem Grätschstand über der Bank zur Hocke auf die Bank, dann aus dem Grätschstand abstoßen und in der Luft Beine über der Bank schließen.



12) Im Drehsprung über die Bank wechselweise springen. (Auch als Wettspiel).



13) Mit zwei Bänken eine Gasse bilden. Im Grätschgang darüber gehen, sich durch die Gasse stützhüpfend, stützschaukelnd hindurch bewegen.

14) Gruppenspiele: Bank umlaufen. Auf ein Zeichen hin Bauchschwebelage einnehmen, sich zum Bankende ziehen und auf eine Matte abrollen.

15) Bank umhüpfen. Auf Zuruf „Wasser“ sich schnell auf die Bank stellen, auf den Ruf „Feuer“ eine Bauchschwebelage einnehmen, und auf „Sturm“ unter die Bank kriechen.

eibe Balancing Bench

- conceived for the infants -
- having no sharp corners or surfaces on sides or top

7) Crawl under and through the bench, once head first and then feet first. First without carrying anything and then with equipment (club or ball).

8) Wind yourself around the bench top without touching the floor.

9) Make a tuck jump across the bench, turn round and return by crawling under and through the bench.

10) Kneel on the bench and try to grasp your feet with the hands under the top, then roll off onto the landing mat.

11) From straddling across the bench move into squat position on the bench top. With your hands on the bench top, move into straddle position again and close the legs in the air and above the bench.

12) With your hands on the bench top jump from one side of the bench to the other (can also be played as competition).

13) Form a passage from two benches. In straddle position walk along the two benches, go through the passage formed with hand-supported tuck jumps, and then with hand-supported swinging to and fro.

14) Group games: Run around the bench. On a command given assume front support position. Pull yourself to the end of the bench, and roll off onto a mat.

15) Jump around the bench. On the command „Water“ quickly step onto the bench and on the further command „Fire“ go down into front support. When you hear „Storm“ crawl under the bench.

Banc eibe

Adapté aux petits enfants
Les surfaces d'équilibre ayant toujours des rebords ou une surface arrondis

7) Passer en rampant par-dessous le banc. D'abord la tête la première, puis les pieds en avant, d'abord sans, puis avec des accessoires (massue ou balle).

8) Se tourner autour de la planche du banc, sans toucher le sol.

9) Sauter au-dessus du banc par un saut latéral accroupi, puis repasser sous le banc en rampant.

10) Se mettre à genoux sur le banc et essayer de saisir les pieds en faisant passer les mains sous la planche du banc, puis faire une culbute sur le tapis.

11) Les jambes écartées au-dessus du banc, sauter et s'accroupir sur le banc, puis, en partant de la position jambes écartées, sauter pour fermer les jambes au-dessus du banc.

12) Sauter au-dessus du banc de chaque côté par des sauts rotatifs (peut être joué comme concours).

13) Former une ruelle à l'aide de deux bancs. Marcher au-dessus, les jambes écartées, passer à travers en sautillant, se balançant, toujours en prenant appui sur les bancs.

14) Jeux de groupes: Courir autour du banc. A un signal donné, se coucher sur le ventre, se tirer jusqu'au bout du banc et faire une culbute sur un tapis.

15) Sautiller autour du banc. Au cri „Eau“, monter vite sur le banc, au cri „Feu“ se coucher en équilibre sur le ventre sur le banc, au cri „Tempête“, ramper par-dessous.

Panca per ginnastica ed esercizi di equilibrio eibe

- adatta a bambini piccoli,
poiché le travi di equilibrio presentano la parte superiore o tutte le parti arrotondate -

7) Passare sotto la panca, una volta col capo ed una volta con i piedi in avanti. Eseguire l'esercizio dapprima a mani libere, poi utilizzando piccoli attrezzi (clavette, palle, ecc.).

8) Passare sotto al sedile della panca senza sfiorare il pavimento.

9) A gambe raccolte balzare oltre la panca e tornare in posizione di partenza passando sotto la stessa.

10) Mettersi in ginocchio sulla panca e, facendo passare le mani sotto al sedile, cercare di toccare i piedi; atterrare poi con una capovolta sul materassino.

11) Dalla posizione a gambe divaricate saltare sulla panca e, con un balzo, ritornare a terra sollevando le gambe.

12) Saltare alternativamente da una parte all'altra della panca. (Si presta anche per gare).

13) Formare un corridoio servendosi di due panche. Salire sulle panche e percorrerle a gambe divaricate. Poggiando le mani sulle panche, saltellare ed oscillare lungo il „corridoio“.

14) Giochi di gruppo: correre attorno ad una panca. Su comando stendersi proni e trascinarsi all'estremità della panca. Atterrare con una capovolta su un materassino.

15) Saltellare attorno ad una panca. Alla parola „acqua“ salire velocemente sulla panca, alla parola „fuoco“ assumere la posizione prona, ed all'esclamazione „tempesta“ passare sotto la panca.

Banco de equilibrios eibe

- apropiado para niños pequeños -
ya que las barras de equilibrio siempre están redondeadas por todos los lados o por el lado superior.

7) Arrastrarse por debajo del banco; primero con la cabeza delante, luego con los pies, al principio sin aparatos de mano, después con ellos (maza o pelota).

8) Dar una vuelta envolvente alrededor del tablero del banco, sin tocar el suelo.

9) Saltar en cuclillas por encima del banco y a continuación volver al punto de partida arrastrándose por debajo del mismo.

10) Arrodillarse sobre el banco e intentar tocarse los pies pasando las manos por debajo del tablero, luego caer rodando sobre una estera.

11) Estando con las piernas abiertas por encima del banco, subirse a él en cuclillas; luego estando otra vez con las piernas abiertas, elevarlas al aire y cerrarlas encima del banco.

12) Saltar giratoriamente sobre el banco de forma alternativa (también como juego de concurso).

13) Formar un callejón con dos bancos. Andar sobre ellos con las piernas abiertas, saltar por el callejón apoyándose en las manos y balancearse adoptando la misma posición.

14) Ejemplos de grupo: Dar vueltas alrededor del banco. Al dar una señal, adoptar la posición horizontal boca abajo, arrastrarse hasta el extremo del banco y caer rodando sobre una estera..

15) Saltar el banco. Al dar la voz „agua“, ponerse rápidamente sobre el banco, al decir „fuego“, adoptarla posición horizontal boca abajo, y al oír „tormenta“ arrastrarse por debajo del banco.

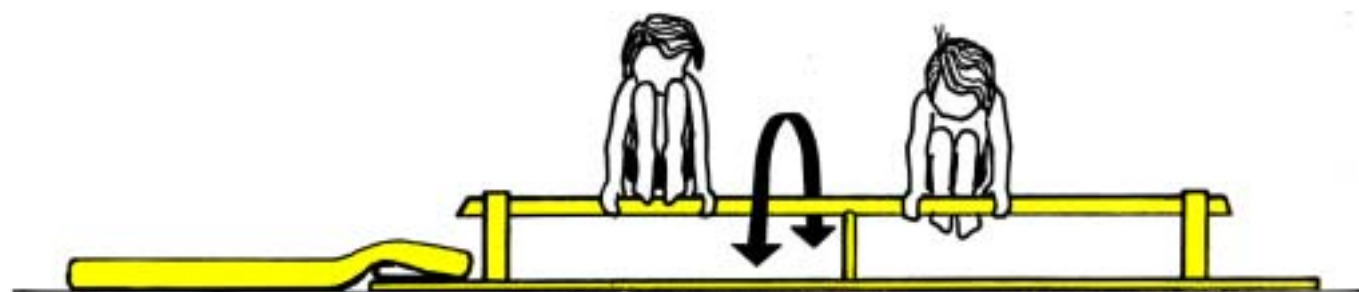
eibe Schwebebank

- kleinkindgerecht -

da die Balancierbalken immer allseitig oder oberseitig abgerundet sind.

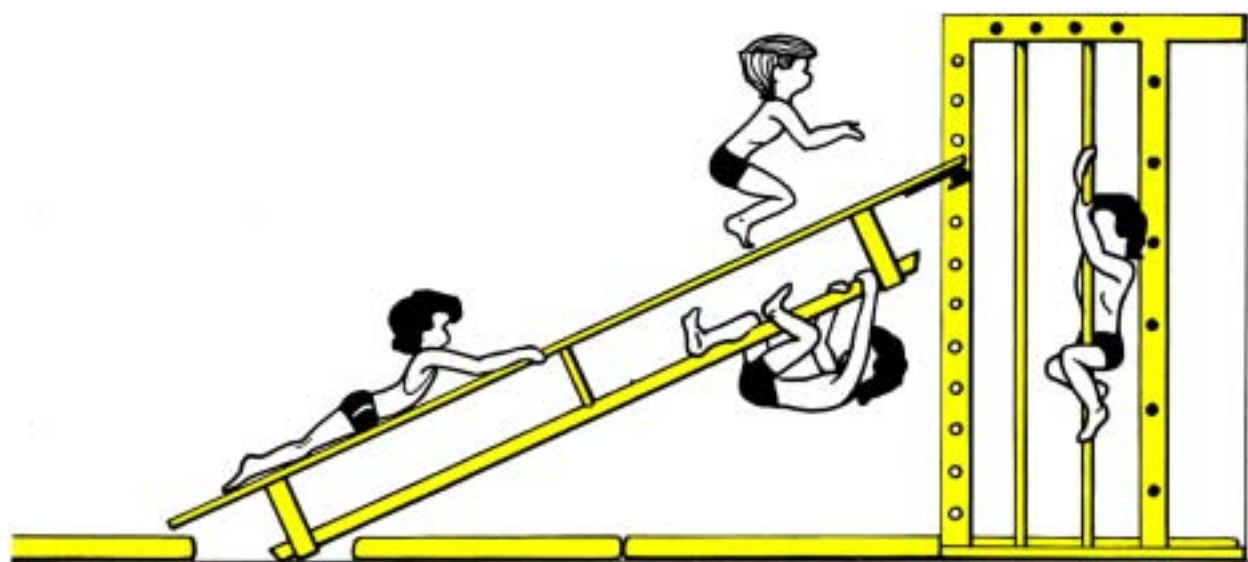


16) Schwebebank so aufstellen, daß der Balancierbalken jetzt oben ist. Unter den Balancierbalken hindurchkriechen. Sich mehrmals mit Händen und Füßen um den Balken winden.



17) Zur Hocke auf den Balancierbalken und sich ausbalancieren, dann wieder zurückspringen. In der Wiederholung mehrere Kinder auf einmal.

18) Auf den Balancierbalken steigen, ganz ruhig stehen, danach über den Balken gehen. Aufsteigen und mit einem Bein ausbalancieren, das andere Bein hin und her schwingen. Mit kleinen Lasten über den Balken balancieren. Alle Übungen im Wettspiel wiederholen.



19) Schwebebank eingehängt in eine Sprossenwand (schiefe Ebene). Man kann somit hochhüpfen, hochhangeln, hochlaufen usw.

eibe Balancing Bench

- conceived for the infants -
having no sharp corners or surfaces on sides or top

Banc eibe

Adapté aux petits enfants
Les surfaces d'équilibre ayant toujours des rebords ou une surface arrondis

Panca per ginnastica ed esercizi di equilibrio eibe

- adatta a bambini piccoli,
poiché le travi di equilibrio presentano la parte superiore o tutte le parti arrotondate.

Banco de equilibrios eibe

- apropiado para niños pequeños -
ya que las barras de equilibrio siempre están redondeadas por todos los lados o por el lado superior.

16) Place the balancing bench so that the balancing beam is on top. Crawl under and through the beam. Wriggle repeatedly around the beam with hands and feet.

16) Placer le banc de telle façon que la poutre se trouve en haut. Ramper par-dessous la poutre. Se tourner plusieurs fois autour de la poutre à l'aide des mains et des pieds.

16) Collocare la panca con l'asse di equilibrio verso l'alto. Passare sotto l'asse e volteggiare più volte attorno allo stesso aiutandosi con le mani ed i piedi.

16) Instalar el banco de tal modo que el travesaño de equilibrio esté ahora arriba. Arrastrarse por debajo de dicho travesaño. Darla vuelta varias veces alrededor del mismo sujetándose con las manos y los pies.

17) Take a squat position on the beam and try to balance yourself, then jump back again. This exercise is repeated with several children at once.

17) Sauter en position accroupie sur la poutre, reprendre son équilibre, puis redescendre en sautant. En recommençant l'exercice, faire travailler plusieurs enfants à la fois.

17) Balzare in posizione raccolta sull'asse e mantenersi in equilibrio, saltare poi a terra. L'esercizio può essere eseguito contemporaneamente da più bambini.

17) Ponerse de cuclillas sobre el travesaño y balancearse, luego volver a saltar hacia atrás. Al repetirlo pueden hacerlo varios niños a la vez.

18) Step onto the balancing beam, try to stand still and then walk along the beam. Step onto the beam and balance yourself on one leg, the other leg is swinging to and fro. Balance along the beam carrying some small loads. These exercises are repeated as competitions.

18) Grimper sur la poutre, rester debout en position stable, puis marcher sur la poutre. Monter sur la poutre, prendre son équilibre sur une jambe, balancer l'autre jambe en avant et en arrière. Répéter tous les exercices sous forme de concours.

18) Salire cautamente sull'asse di equilibrio, assumere la posizione eretta e percorrere lo stesso. Durante la discesa, mantenersi in equilibrio su una sola gamba e far oscillare l'altra. Saltare l'asse portando piccoli pesi. Ripetere tutti gli esercizi in gara.

18) Subir al travesaño, ponerse de pie y quedarse quieto, luego caminar por encima del mismo. Subir y balancearse con una pierna y mientras mover la otra de un lado a otro. Mantenerse en equilibrio sobre el banco con cargas pequeñas. Repetir todos los ejercicios en juego de competición.

19) Hook the balancing bench into the climbing frame (bench at a slope). This slope can be used for jumping up, pulling up hand overhand, running up etc.

19) Accrocher le banc aux échelles. On peut ainsi remonter cette pente en marchant, en sautillant, en se hissant.

19) Agganciare la panca in posizione obliqua ad una parete a pioli. Con questa combinazione sono realizzabili svariati esercizi di arrampicata, di salto, ecc.

19) Suspender el banco en una escalera sueca (plano inclinado). Así por él puede saltarse, correrse, suspenderse, etc.