



Von Ruth Schleicher

# Gleichgewichtskunst mit Einrad und Rola Bola

Die Gleichgewichtskunst auf dem Einrad und dem Rola Bola ist nicht nur faszinierend zu beobachten, sondern ermöglicht im eigenen Tun konzentriert zu sein und sich gleichzeitig auch mit anderen im Austausch zu befinden. Das Gefühl, sich selbst in Balance bringen zu können, bestärkt einerseits die Körperhaltung, es unterstützt andererseits aber auch die Fähigkeit, den Fokus nach innen zu richten und somit eine intensive Wahrnehmung des eigenen Körpers zu ermöglichen. Dieser Beitrag bietet eine Einführung in das vielseitige Thema.

Die Equilibristik (Gleichgewichtskunst) ist die akrobatische Kunst, den eigenen Körper, Partner oder Gegenstände im Gleichgewicht zu halten. Das Balancieren bietet die Möglichkeit, den Körper zu erfahren und den umgebenden Raum wahrzunehmen. Das Gleichgewicht zu halten, ist eine Grunderfahrung des menschlichen Bewegens. Beschäftigt man sich mit dem Gleichgewicht, so muss dieser Begriff erst definiert werden. Die ursprüngliche Definition beschreibt den Zustand eines Körpers, bei dem sich der Körperschwerpunkt über seiner Unterstützungsfläche befindet (vgl. Kunert, 2014, S.19). Diese Definition ist grundlegend richtig, aber aus sportwissenschaftlicher Sicht nicht ausreichend. Beim nachfolgenden Ansatz wird nicht vom statischen Körperzustand ausgegangen, sondern die dynamische Komponente der Bewegung berücksichtigt:

„Unter Einbeziehung dynamischer Einflüsse beschreibt das Gleichgewicht einen permanenten Regulie-

rungsprozess des Körpers, unter besonderer Berücksichtigung der Anpassung von Bewegungsabläufen, zur optimalen Erfüllung von Bewegungsaufgaben. Dabei liegt der Schwerpunkt der Regulation von Bewegungen auf der bewussten und unbewussten Wahrnehmung der eigenen Person sowie der taktilen und audiovisuellen Wahrnehmung der Umgebung, welche die Bewegungsregulation direkt beeinflussen und auf unterschiedlichen afferenten Bahnen zeitlich parallel ablaufen (= multisensorische Wahrnehmung).“ (Kunert, 2014, S.19)

Daraus folgt, dass eine Bewegungsregulation durch koordinative Prozesse gesteuert wird, die das klassische Modell zur Definition des Begriffes „Koordination“ beschreiben. Dieser Ansatz geht davon aus, dass eine Gesamtbewegung in koordinative Teilfähigkeiten gegliedert werden kann.





Fahren mehr als zwei Personen, sollte zur besseren Stabilisierung der Karreegriff verwendet werden.

- „Blume“ mit Richtungswechsel
- Im Kreis oder in Schlangenlinien hintereinander fahren
- Kreis mit Handhaltung
- Eine Person fährt zwischen zwei anderen Personen durch, die die Hände gemeinsam hochhalten
- Fangen spielen
- Einradhockey (Abb. 13)

Bezüglich Einrädern im Straßenverkehr in Deutschland gilt das Einrad im Sinne des §24 Abs. 1 der StVO als Sport- und Spielgerät und darf daher nur auf Gehwegen, in Fußgängerzonen und in Spielstraßen benutzt werden. Ist das Einrad nach §§ 63-67 StVZO mit Licht, Reflektoren, Klingel und Bremse ausgestattet, darf damit auch auf der Straße gefahren werden (vgl. [www.unicycling.de](http://www.unicycling.de), 2.9.2019).

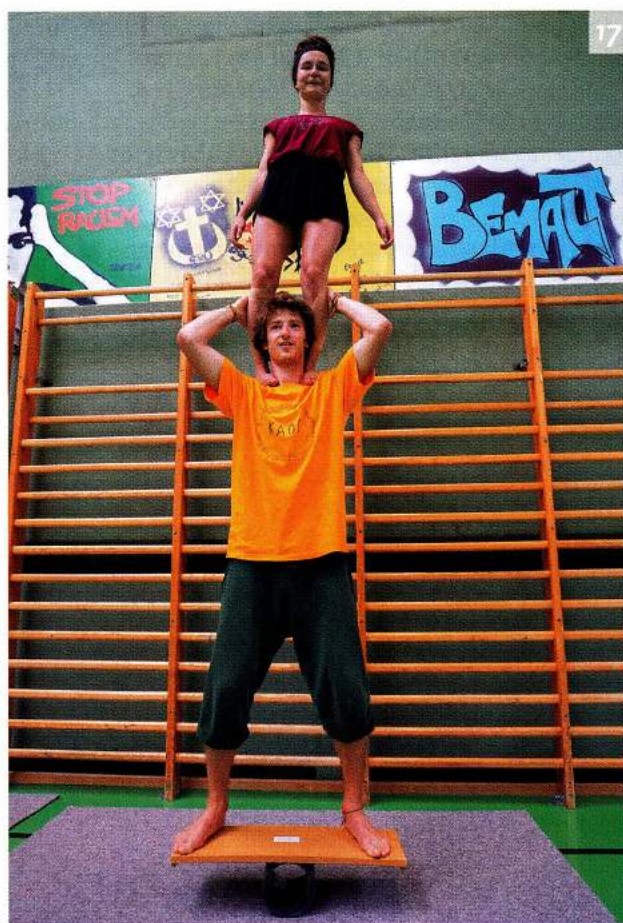
## Rola Bola

Rola Bola ist ein Brett, meist aus Holz, das auf einer Rolle liegt. Darauf wird balanciert. Am Anfang sollte das

Gerät auf einer Matte liegen, da die Rollbewegung dadurch ein wenig verlangsamt wird und die Verletzungsgefahr beim Hinfallen geringer ist. Sinnvoll ist es, das Rola Bola vor einer Wand oder der Sprossenwand aufzustellen, damit man sich festhalten kann. Für die aufrechte Haltung des Oberkörpers kann man die Sprossenwand entweder vor oder hinter sich haben. Aufpassen muss man, dass keine Person neben dem Brett steht, da es sich blitzartig zur Seite bewegen kann, wenn die übende Person aus dem Gleichgewicht gerät.

- **Aufstieg:** Zuerst auf der nach unten geneigten Seite des Bretts aufsteigen und danach auf der hoch gekippten Seite (Abb. 14–16).
- **Sprungaufstieg:** Das Brett mit beiden Händen in der Balance halten, diese mit dem Aufsprung auf das Brett loslassen und sich aufrichten.
- **Abstieg:** Das Brett bis zum Anschlag kippen und dann absteigen.

Auf dem Rola Bola kann jongliert oder können einfache akrobatische Übungen (Abb. 17) gemacht werden. Dadurch wird die Schwierigkeitsstufe erhöht.



### Literatur:

- Klinke, R., & Silbernagl, S. (Hrsg.) (1996/2000). *Lehrbuch der Physiologie. 2. überarbeitete Auflage.* – Stuttgart; New York: Georg Thieme Verlag
- Kunert, C. (2014). *Koordination und Gleichgewicht. 92 bewährte Übungen für eine bessere Körperbeherrschung.* Wiebelsheim: Limpert Verlag.
- Winkelhofer, S. (2005). *Zirkus, eine Möglichkeit der psychomotorischen Förderung.* Diplomarbeit: PH Wien
- Zimmer, R. (2014). *Handbuch Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis.* Freiburg im Breisgau: Verlag Herder.

[www.einradfreak.at](http://www.einradfreak.at)  
[www.erleb-bar.de](http://www.erleb-bar.de)  
[www.unicycling.de](http://www.unicycling.de)  
<https://www.facebook.com/markusproeglhoeffunicycle>  
[www.kaos.at](http://www.kaos.at)  
[www.zirkusakademie.ac.at](http://www.zirkusakademie.ac.at)

Fotos: Autorin



**Ruth Schleicher** ist Lehrgangsleiterin der Zirkusakademie Wien, künstlerische Leiterin des Circus KAOS und Vorsitzende des ÖBVZ (Österreichischer Bundesverband für Zirkuspädagogik). Sie ist Instruktorin am Universitätssportinstitut Wien, Leiterin von Fortbildungskursen an der PH Wien, Referentin der Landesakademie NÖ und des Gesunden NÖ.