

## pedalo® – Lauftrommel pedalo® – Exercise drum

### Deutsch

Bewegungsformen auf der pedalo®-Lauftrommel tragen zur Bereicherung des Übungsangebotes in Kindergarten, Schule und Verein bei und sind eine wertvolle Hilfe zur Erprobung und Vervollkommnung der Gleichgewichtsfähigkeit. Die Übung erfordert Mut und stärkt das Selbstbewußtsein. Die 28 Zoll Luftbereifung rollt ideal auch auf unebenem Untergrund. Die Stehfläche besteht aus 44 Rundstäben, die - barfuß benutzt - eine massierende Wirkung auf die Fußflächen haben.

**Ausführung:**

28 Zoll luftgefüllter Schlauchreifen, ø 75 cm beidseitig geöffnet, Breite 70 cm, Rundstäbe massiv Buche, 20 kg.

Artikel-Nr.: 143 077

### English

The forms of movement on this drum add to the exercise assortment for kindergarten, schools and club and are greatly aid training and perfecting balance skills. The exercise requires courage and improves self-esteem. The 28 inch air-filled tires roll on any terrain. The standing area is made of 44 round bars, if used barefoot, it massages soles.

**Specification:**

28 inch air-filled tire, ø 75 cm, open on both sides, width 70cm, rods in solid beech, 20 kg.

Item-no.: 143 077



## Übungen mit der Lauftrommel Exercises with the Exercise-Drum

### Deutsch

Übungen:

- a) Mit dem Rücken auf der Lauftrommel liegend, gleichen die ausgestreckten Beine die Balance aus (Training der Bauchmuskulatur)
- b) Mit dem Bauch auf der Lauftrommel liegend, gleichen die ausgestreckten Arme und Beine die Balance aus (Training der Rückenmuskulatur)
- c) Kniend und dabei möglichst klein machend die Balance halten (Dehnung)



Exercises:

- a) Lying on your back on the Exercise drum, the outstretched legs compensate the balance (training of abdominal muscles)
- b) Lying on your stomach on the Exercise drum, the outstretched arms and legs compensate the balance (training of back muscles)
- c) Kneeling and making yourself as small as possible, keeping the balance (stretching)

### English

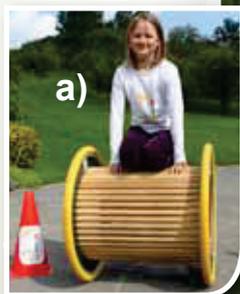


## Übungen mit der Lauftrommel Exercises with the Exercise-Drum

### Deutsch

Weitere Übungen:

- a) Kniend in Balance (Variante: Arme hochhalten)
- b) Hocke (Froschhaltung) in Balance
  - Vom Sitz in den Stand und umgekehrt
- c) Stehend mit Festhalten vorwärts / rückwärts gehen
  - Stehend vorwärts / rückwärts gehen
  - Seitlich stehend vorwärts / rückwärts gehen
  - Zu zweit gehen



### English

Further Exercises:

- a) Kneeling in balance (variant: holding your arms up)
- b) squat (frog position) in balance
  - from sitting to standing and the other way round
- c) Go forward/backward while standing with support
  - Go forward/backward while standing
  - Go forward/backward while standing laterally
  - going in twos



## Expertenmeinung Spielwert Expertenmeinung Spielwert

### Deutsch

Bewegungsformen auf der Lauftrommel haben einen sehr hohen Aufforderungscharakter, tragen zur Bereicherung des Sportangebotes in Schule und Verein bei und sind zudem eine wertvolle Hilfe zur Erprobung und Vervollkommnung der Gleichgewichtsfähigkeit.

Nach vorausgegangener Schulung des Balancierens auf Bänken, Schwebebalken oder auch auf dem pedalo®-Sport, pedalo®-Classic oder Wawago® ist der Einsatz sowohl im Sportunterricht, im Pausensport, in der Freizeit, in Vereinsgruppen, in der Ergotherapie und in der Psychomotorischen Bewegungsförderung empfehlenswert.

Experte Alexander Butte, Sportpädagoge Fachleiter für Sport und Bewegungserziehung an einem Studienseminar; zahlreiche Veröffentlichungen zu Fragen der Koordinationsschulung, zu Bewegungskünsten, zur „Bewegten Schule“.



The Exercise Drum invites movement, and increases the sport varieties at any school or club. This is an ideal device for experimenting and perfecting balance skills. After previous exercises on benches, balance beam, pedalo®-Sport, pedalo®-Classic or Wawago® we recommend the use in sports, during recess, after school, in clubs, in occupational therapy and in the therapy for psychomotor promotion of movement.

Expert Alexander Butte, director of sport and movement education at a study seminary, numerous publications about coordination training, movement arts, and "Bewegten Schule (School in movement)".

### English

Sehr geehrter Kunde,

der von Ihnen ausgewählte pedalo®-Artikel besteht aus dem Naturprodukt Holz. Abweichungen in Farbe, Struktur, Maserung, kleine Astschlüsse oder Narben zeugen von der Echtheit, sind natürlich und ein Zeichen der Verwendung echten Holzes - also naturgemäß - und nicht qualitätsmindernd.

**Warnhinweise:**

Achtung! Für die Benutzung des Gerätes wird ein gewisses Maß an motorischen Fähigkeiten und Umsicht vorausgesetzt. Im Zweifelsfall zunächst das Gerät nur mit Hilfestellung benutzen.



Nachdruck auch auszugsweise nicht gestattet.

Dear customer,

The pedalo®-article you have chosen is made of natural wood. Differences in colour, structure, grain, small included knots or scars prove the genuineness of our product. They are natural and therefore features of using original wood and no quality reduction.

**Please note:**

For the use of this device a certain degree in motor abilities and circumspection is assumed. In case of doubt first use device only with assistance.



copyright by Holz-Hoerz GmbH, printed copies also partially are not allowed.