

## So baut ihr euch ein Balance-Board

Wenn es draußen nass oder kalt ist, ist Schluss mit Skateboarden und Surfen? Von wegen! Aus einem Rohr und einem Brett zimmert ihr euch mit Hilfe der GEOlino-Werkstatt ein tolles Sportgerät für zu Hause.



GEOlino

### Ihr braucht:

1 stabiles Abflussrohr aus dem Baumarkt (11 cm Außendurchmesser, 50 cm lang) • 1 Antirutsch-Unterlage aus dem Baumarkt (etwa 45 cm × 35 cm) • doppelseitiges Klebeband • 1 altes Skateboard-Deck (oder ein Brett von etwa 20 × 80 cm, etwa 3 cm dick) • 2 Vierkanthölzer (3,5 × 3,5 cm), jeweils 19 cm lang • 4 Holzschrauben (3 cm lang für ein Skateboard oder 5 cm für ein Holzbrett) • Säge • Schere • feines Schleifpapier • Schraubendreher

### So baut ihr euch das Balance-Board:



GEOlino

1. Sägt den dicken Wulst des Rohres ab. Lasst euch dabei unbedingt von einem Erwachsenen helfen. Oder, noch besser: Fragt gleich im Baumarkt beim Holzzuschnitt, ob die Mitarbeiter dort den Wulst vom **Rohr** passend absägen können. Schmirgelt im Anschluss die Schnittstelle mit Sandpapier glatt.



GEOlino

2. Beklebt das ganze Rohr streifenweise mit dem doppelseitigen **Klebeband**. Zieht erst danach die Schutzstreifen der äußeren Klebeschicht ab.



GEOlino

3. Rollt das klebrige Rohr jetzt passgenau über die **Antirutsch-Unterlage**, sodass es einmal komplett damit umwickelt ist. Schneidet die überstehende Unterlage ab.



GEOlino

4. Schnappt euch noch einmal das Sandpapier und schmirgelt alle Kanten der **Vierkanthölzer** glatt. So verhindert ihr später Kratzer auf dem Fußboden.



GEOlino

5. Platziert die beiden Hölzer jeweils mittig unter den beiden äußeren **Achsbohrungen** des Decks, wie im Bild zu sehen, und schraubt sie mit den Holzschrauben fest. Nehmt ihr ein einfaches Holzbrett, verschraubt ihr die Stopperhölzer jeweils 15 cm von den schmalen Enden entfernt.

## Tipp:

Um den Untergrund zu schonen, könnt ihr die Vierkanthölzer von unten ebenfalls mit Antirutsch-Unterlage bekleben. Habt ihr ein Holzbrett statt eines Skateboard-Decks verwendet, beklebt ihr dessen Oberfläche ebenfalls mit Antirutsch-Unterlage.

## So haltet ihr Balance:



GEOLino

Legt zu Beginn die Rolle auf eine **Sportmatte** oder einen weichen Teppich – die erzeugen mehr Reibung, die Rolle reagiert etwas langsamer auf eure Bewegungen. So habt ihr das Balance Board besser unter Kontrolle.



GEOLino

Klappt es mit Hilfe der Sportmatte gut, probiert es ohne. Legt das Board schräg auf die **Rolle**, das gegenüberliegende Ende des Brettes liegt fest auf dem Boden. Setzt nun auf das tiefe Ende den einen **Fuß**, dann langsam den anderen Fuß auf das Ende über der Rolle. Verlagert das Gewicht vorsichtig auch auf diesen Fuß und lasst dadurch die Rolle in die Mitte unter dem Brett rollen.

Am besten haltet ihr euch anfangs an einer **Tür** oder gegenseitig fest