



Foto: Michaela Engström

Balansen

– Titta rakt fram, fäst blicken på en punkt och håll ut armarna!

Alla har vi väl gått balansgång på en bom i gymnastiksalen eller på en tänkt linje i lekparken. Det är inte alltid så lätt och ofta får man vara tacksam över att man inte gått så högt över marken.



Foto: Peter Olsson

👉 Hitta tyngdpunkten

- Stå med ryggen mot en vägg, även hämlarna ska vara tätt mot väggen. Lägg något på golvet precis framför dina tår och försök plocka upp det utan att flytta på fötterna. Tyngdpunkten hamnar "fel" och vi tappas balansen.
- Du kan också prova att gå balansgång på en stock. Håll en tyngd fäst i ett snöre, i vardera handen, variera längden på snöret. När tyngdpunkten är långt ner och tyngderna är under marknivå (stocken du går på), då är det lättast att hålla balansen. Ju högre tyngdpunkten är, desto svårare blir det.

👉 Balansera en spik på en annan spik

Stick in en spik utan huvud i en kork som sitter i en flaska. Låt den spetsiga änden av spiken sitta i korken. Stick in en annan spik utan huvud i en annan kork. Den här spiken ska ha den trubbiga änden i korken. Prova att balansera de båda spikarna på varandra. Går det? Stick nu två gafflar (gärna med tunga skaft) in i korken utan flaska, en på var sida snett nedåt. Försök nu att få spikarna att balansera på varandra. Gafflarna gör att tyngdpunkten hamnar långt ner och därför kan spikarna hålla balansen. Försöket går att göra även med synålar, spets mot spets, men är då lite svårare.



◀ Fåglar som sitter på en smal telefontråd är bra på att hålla balansen

Lite till...

Om balansen

För att du och jag ska kunna hålla balansen och inte ramla omkull, tar vi hjälp av balanssinnet som sitter i innerörats bäggångar.

Men, det är inte bara balanssinnet som har betydelse när vi ska hålla balansen. En lindansare håller ofta i en lång böjlig stav för att inte ramla ner. Detta för att det är viktigt var vi har tyngdpunkten någonstans. Ju lägre tyngdpunkt desto bättre balans.