

Balancekünstler

Posten-Nr.

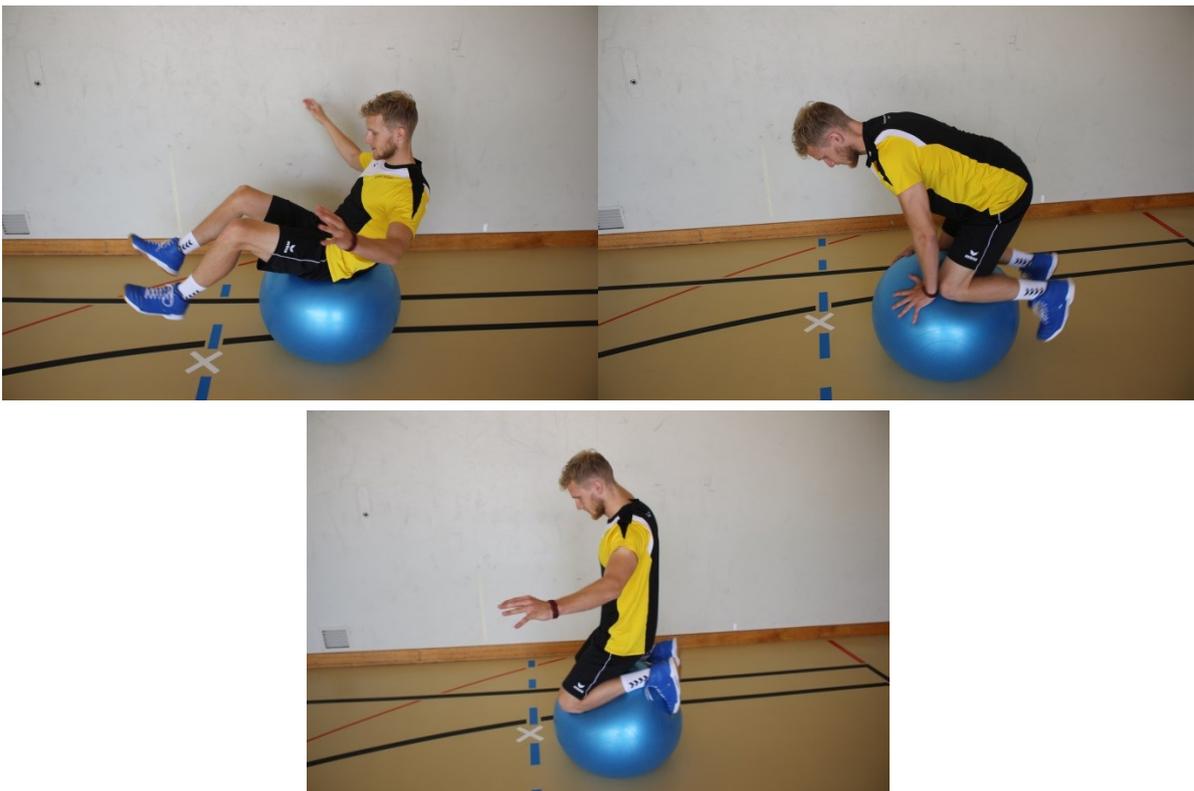
Postenaufbau:

-

Material pro 2 Tn:

- 2 Gymnastikbälle

Übung:



Sitz auf dem Gymnastikball, Arme und Beine leicht anheben. Gleichgewicht suchen im Sitz auf dem Gymnastikball.

Variante: kniende oder sogar stehende Position auf dem Gymnastikball einnehmen.