

Posten-Nr.

Balancekünstler

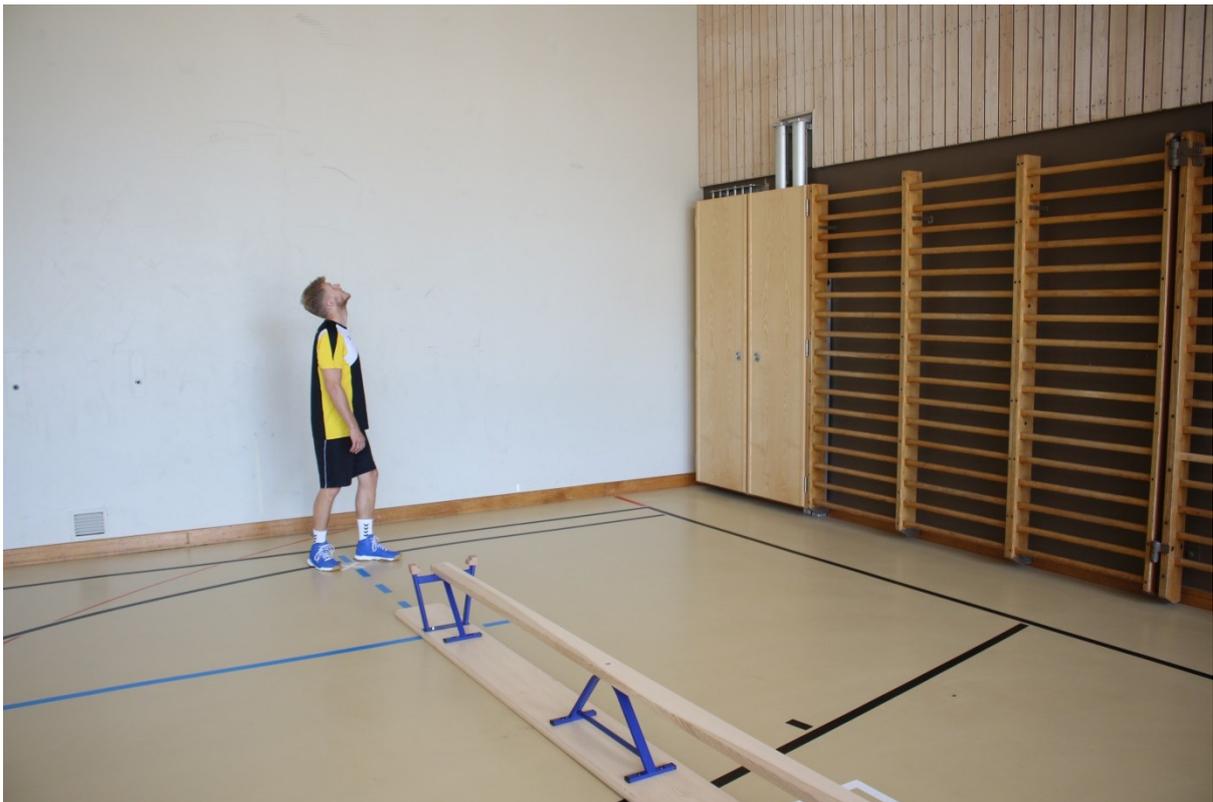
Postenaufbau:

Langbank mit der schmalen Seite nach oben stellen.

Material:

- 1 Langbank

Übung:



Positioniere dich vor der Langbank, fixieren einen Punkt an der Dicke oder am Boden und drehe dich schnell 5-8x um die eigene Achse. Anschliessend sofort über die Langbank balancieren.