

Balancieren I

Posten-Nr.

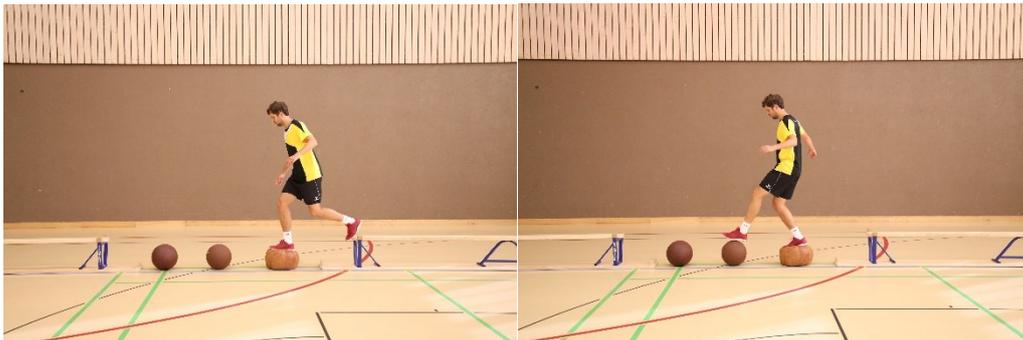
Postenaufbau:

Übung zu zweit. Eine Stange (z.B. Absperrgitter, Zaun) zum Balancieren.

Material:

- Eine sehr schmale Oberfläche

Übung:



Frontal auf die Stange stehen und ausbalancieren. Die zweite Person leistet Hilfestellung, damit niemand fällt.

Varianten:

- Seitlich stehen;
- auf der Stange laufen.