

Balancieren III

Posten-Nr.

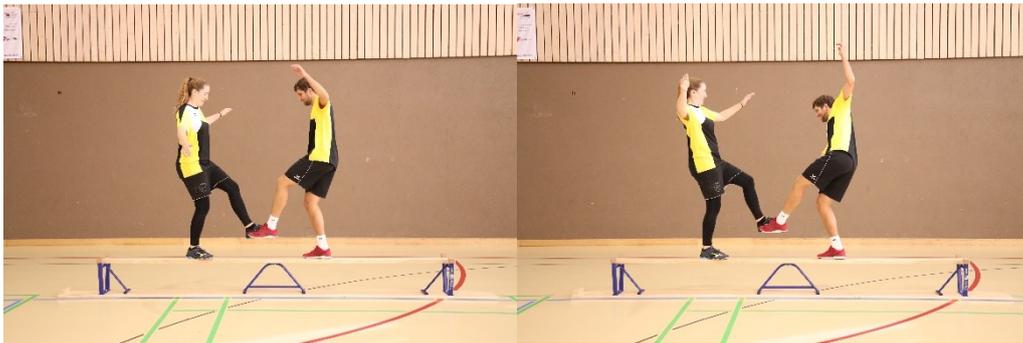
Postenaufbau:

Schmale Mauer oder Bodenlinie.

Material:

- Schmale Mauer, Bodenlinie oder sonstige Erhöhung

Übung:



Zwei Teilnehmer stellen sich auf einer Mauer oder einer Bodenlinie auf einem Bein stehend gegenüber, den Fuss des freien Beines pressen sie seitlich an den Fuss des Gegenübers, mit diesem versuchen sie nun den Partner von der Bank zu schubsen, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren – Bein wechseln.