

Posten-Nr.

# Balancieren IV

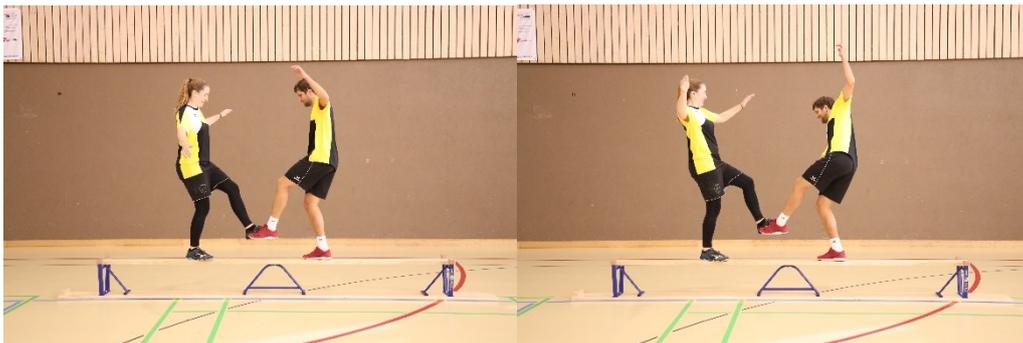
## Postenaufbau:

Umgedrehte Langbank in der Halle platzieren.

## Material:

- 1 Langbank
- 1 Partner

## Übung:



Zwei Teilnehmer stellen sich auf der schmalen Seite einer Langbank 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.