

Posten-Nr.

Cat Balance I

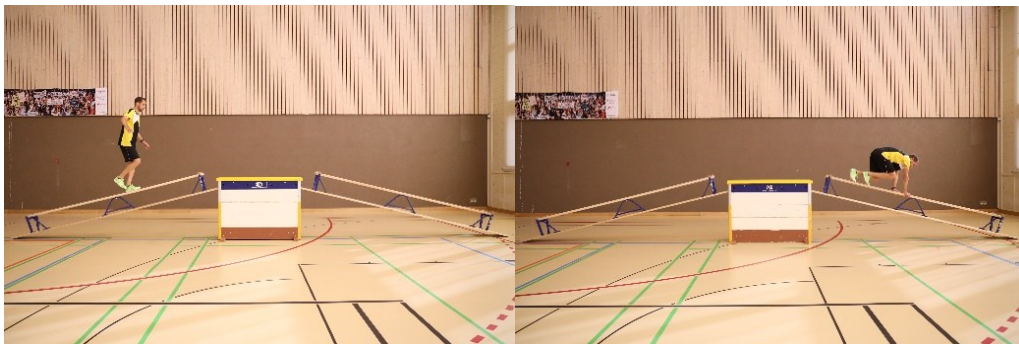
Postenaufbau:

Zwei Langbänke mit der schmalen Seite nach oben an beiden Kopfenden eines Schwedenkastens einhängen.

Material:

- 2 Langbänke
- 1 Schwedenkasten

Übung:



Balancieren über die Langbänke und den Schwedenkasten von einer Seite auf die andere.

Varianten:

- Bewegungsrichtung (vw. / rw.);
- Fortbewegungsart (Aufrecht / auf allen Vieren);
- Geschwindigkeit kann verändert werden.