

Posten-Nr.

Balancieren I

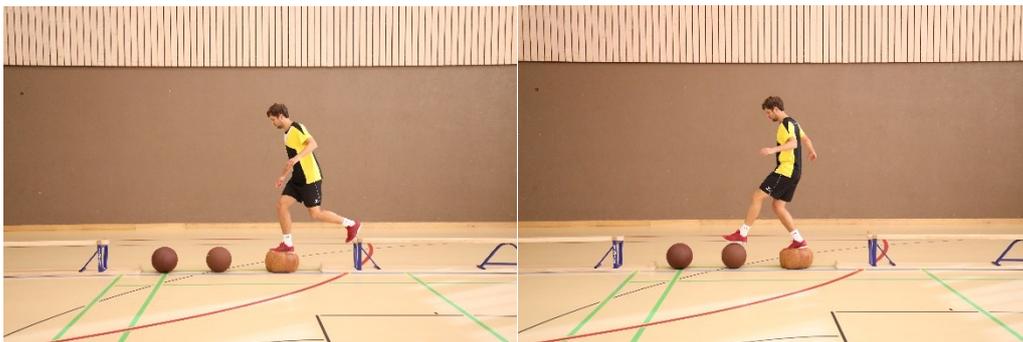
Postenaufbau:

Zwei umgedrehte Langbänke liegen mit etwas Abstand auseinander, im Zwischenraum liegen nacheinander drei Medizinbälle.

Material:

- 2 Langbänke
- 3 Medizinbälle

Übung:



Von einer auf die andere Seite balancieren (Langbank – Medizinbälle – Langbank).

Varianten:

- Sprünge auf einem Bein von Ball zu Ball;
- Sprünge mit 180 Grad Drehungen von Ball zu Ball.