

Balancekünstler

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Gleichgewichtsbrett bereitstellen.

Material pro 2 Tn:

- 2 Gleichgewichtsbretter
- 6 Tennisbälle

Übung:



Versucht auf einem Gleichgewichtsbrett die Balance zu halten (Füße parallel oder orthogonal zur Rolle). Mittels Kniebeugen oder gleichzeitigem Jonglieren mit Bällen kann die Übung erschwert werden. Für Fortgeschrittene kann man auch einbeinig auf dem Balancierbrett stehen. Für Anfänger kann der Kamerad Hilfe leisten oder man platziert sich vor einer Wand, an der man sich abstützen kann.