



Link zur Anleitung

## Balance-FIT

**Ziel:** Gleichgewicht und Koordination schulen

**Dauer:** So lange Sie Zeit und Lust zu diesen Übungen haben.

Leicht



- Balancieren über Balken und Pfähle
- Für die Stabilität im Oberkörper die Arme seitlich nehmen

Mittel



- Während dem Balancieren über Balken und Pfähle leichte Kniebeugen in Schrittstellung (Tandemstand) ausführen

Schwer



- Balancieren über das Tau
- Drehung auf dem Balken, rückwärts weiter balancieren
- Bei „Gegenverkehr“ einander passieren ohne hinunter zu fallen

Seien Sie kreativ und probieren Sie eigene Bewegungen und Übungsvarianten aus!

