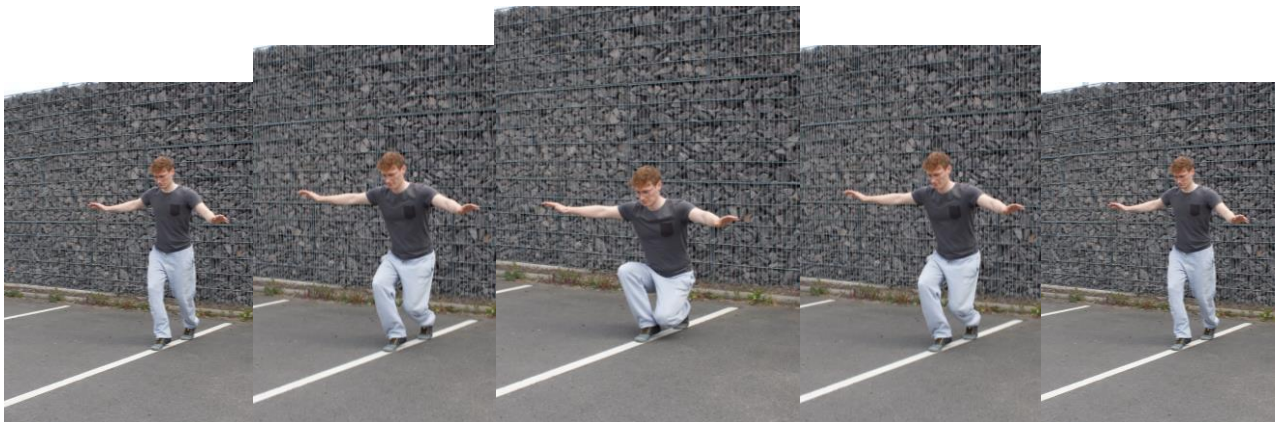


Balancieren - Fortgeschritten

Um diese Übung durchzuführen, suchst du dir am besten wieder eine Bodenmarkierung (z. B. eine Parklinie) oder ziehst dir eine Linie mit Straßenmalkreide. Je dünner die Linie ist, desto schwieriger wird es für dich.

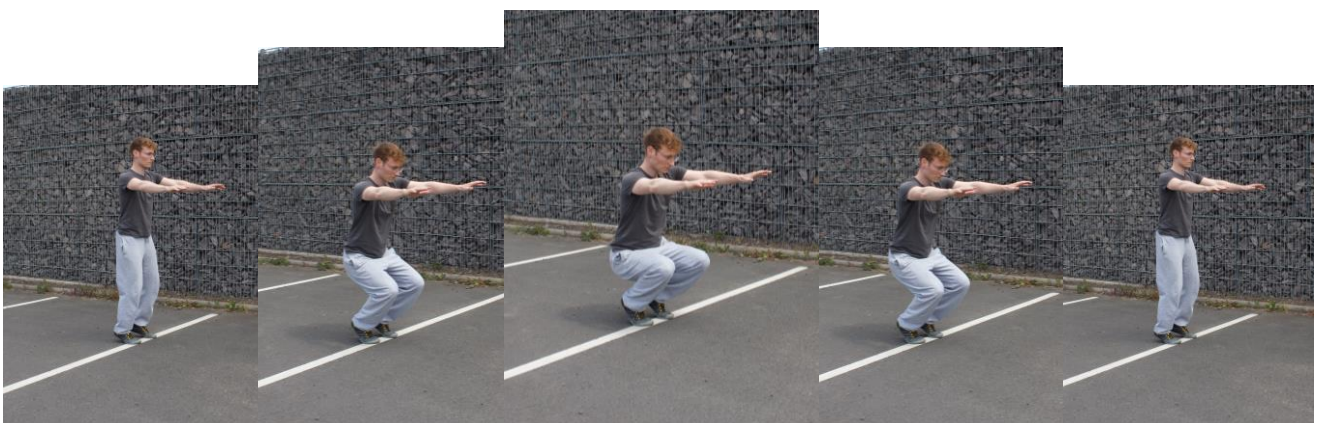
1. Übung: In die Hocke gehen (10 x)

*Versuche beim Balancieren in die Hocke zu gehen (Schrittstellung).
Steh danach wieder auf.*



2. Übung: Kniebeuge (10 x)

Versuche eine Kniebeuge auf der Linie zu machen, ohne dein Gleichgewicht zu verlieren. Stelle die dabei auf die Fußballen (Vorderfuß).



Variation:

Fordere dich heraus, indem du ein Buch auf dem Kopf balancierst.

