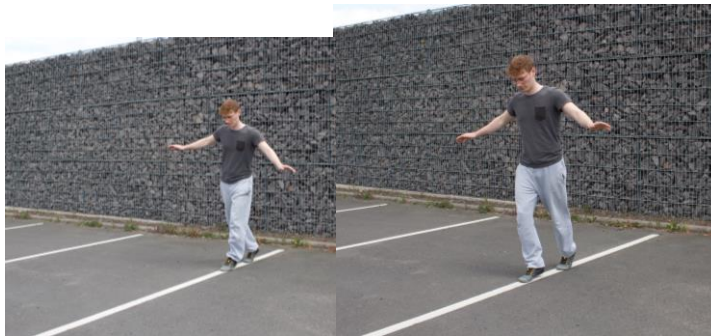


Um diese Übung durchzuführen, suchst du dir am besten eine Bodenmarkierung (z. B. eine Parklinie) oder ziehst dir eine Linie mit Straßenmalkreide. Je dünner die Linie ist, desto schwieriger wird es für dich.

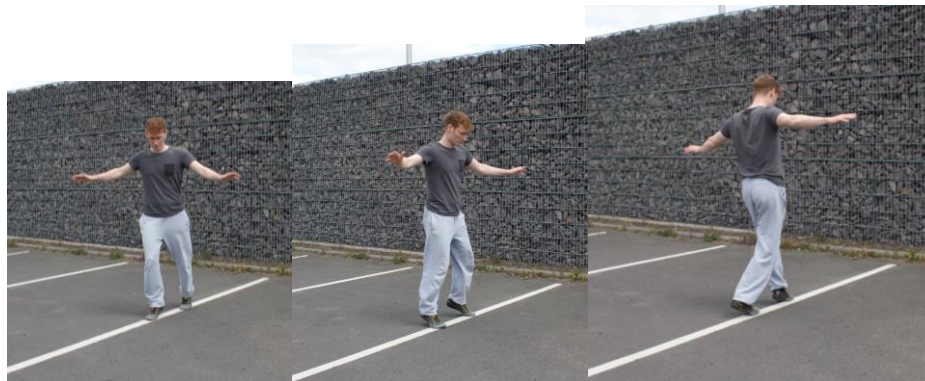
1. Übung: Balancieren auf einer Linie

*Balanciere auf einer Linie deiner Wahl.
Bewege dich auf den Fußballen (Vorderfuß).
Gehe vorwärts und rückwärts.*



2. Übung: Auf der Linie drehen

Versuche dich auf der Linie zu drehen. Teste beide Seiten aus.



3. Übung: Buch-Challenge

Fordere dich heraus, indem du versuchst, ein Buch auf dem Kopf zu balancieren.

