

Balance auf einem Bein

Ort: Zuhause, im Garten oder im Park

Material: Optional ein kleiner Ball oder eine Wasserflasche

Durchführung:

1. Stelle dich gerade hin.
2. Hebe ein Bein leicht vom Boden ab.
3. Versuche 30 Sekunden auf einem Bein zu stehen.
4. Danach wechsele das Bein.
5. Wiederhole das Ganze 3-mal pro Seite.

Mögliche Variation:

Schließe die Augen, während du balancierst.

Wirf dabei einen Ball leicht in die Luft und fange ihn wieder.

Was trainiert wird: Gleichgewicht, Koordination und Stabilität