



Material:

- Decke
- Handtuch
- Zeitung
- verschiedene Hände

Geheimtipp
Gleichgewichtstraining hilft dir auch im Alltag.

Kernübung:
Versuche so viele Gegenstände wie möglich auf deinem Rücken zu transportieren!

Variationen:

- Wenige gleich große Gegenstände
- Anzahl der Gegenstände
- Unterschiedlich große Gegenstände
- Strecke verlängern/verkürzen
- Hindernisse einbauen
- Auf einer schmalen Linie krabbeln
- Einen Slalom aufbauen und durchgehen
- Jemand „stört“ von außen

Bereich:
Motorik - Koordination

Ziele:

- Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit

Ort:
Wohnung, Garten

Notizen:

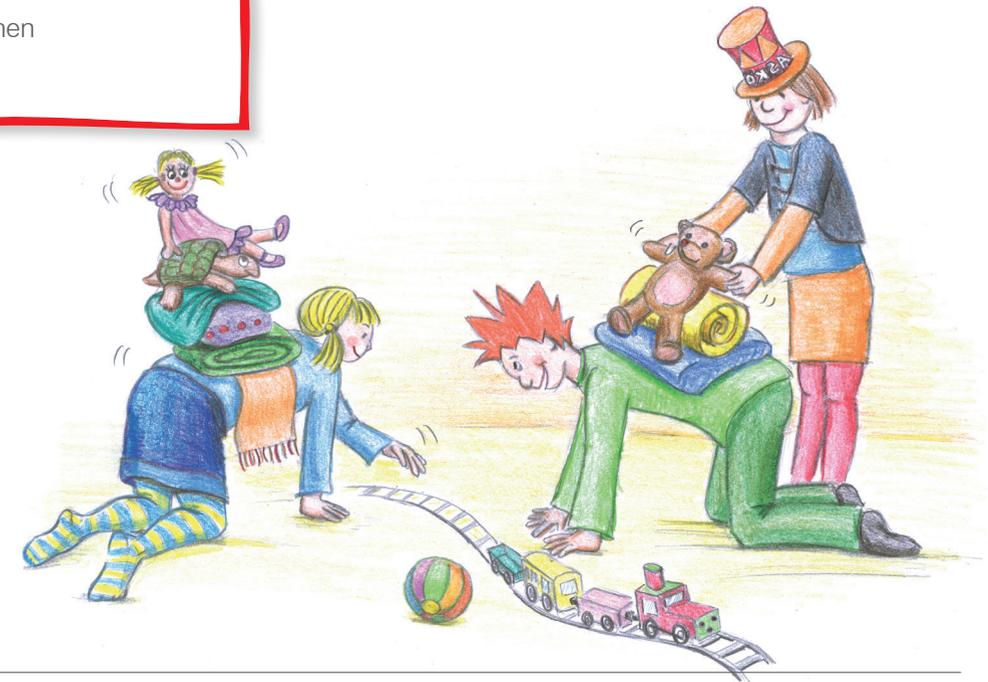
.....

.....

.....

.....

.....



Schwierigkeitsgrad: Auszeichnung durch Hände : 1 Hand = einfach, 2 Hände = mittel, 3 Hände = schwierig