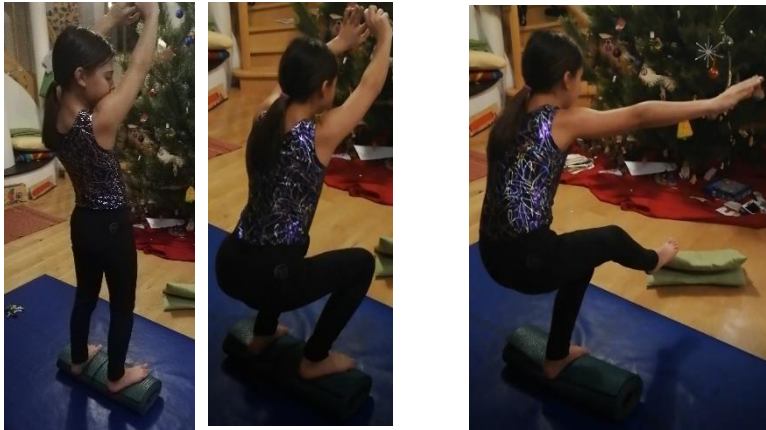


Mittwoch-Einheit von und mit Paul 13. Jänner

Da nicht alle von euch einen Pezi-Ball zu Hause haben, hat sich Paul einige Übungen für eure Balance ausgedacht. Jede Steigerung, die euch einfällt, ist natürlich ein Vorschlag für nächsten Mittwoch oder Freitag!!

BalanceÜbungen auf einer sehr eng gerollten Unterlagsmatte

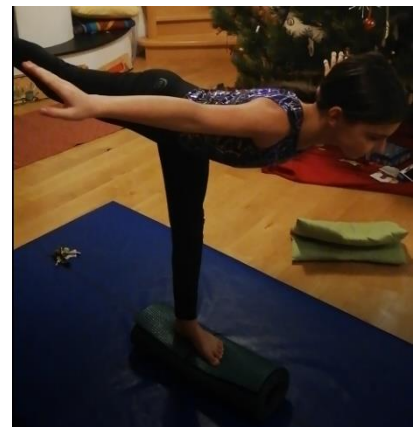
Auf der Rolle stehen: Beidbeinig, einbeinig, Kniebeugen ebenfalls beidbeinig und einbeinig (evtl mit einer Klorolle, die du vor dir hältst)



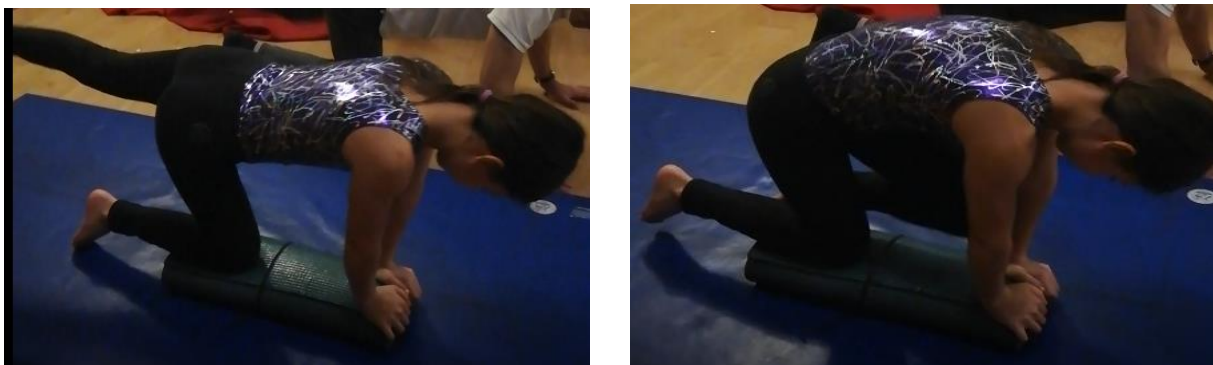
Schwungbein langsam vor und zurück:



Standwaage:



Anknien und ausstrecken:





Beine hoch und tief



anknien und ausstrecken