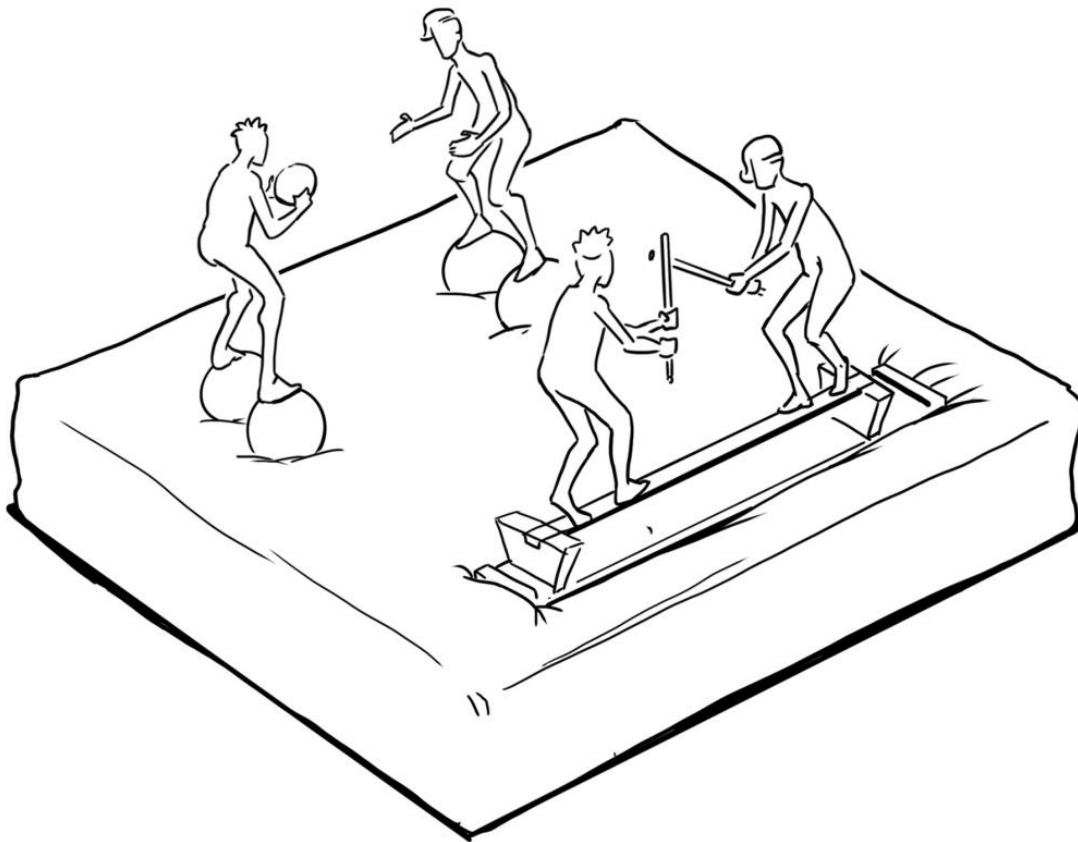


Gleichgewichtsübungen auf dem Weichboden

Stabilisierungsübungen auf instabilem Untergrund/Alternative Geräte zur Slackline



ÜBUNGSABLAUF

1. Paarweise auf den Medizinbällen stehend den Gymnastikball zuwerfen
2. Paarweise auf der umgedrehten Langbank stehend den Mitschüler mit einem Gymnastikstab aus dem Gleichgewicht bringen

MATERIAL

- 1 Weichboden
- 4 Medizinbälle
- 1 Langbank
- 2 Gymnastikstäbe
- 1 Gymnastikball