



## Gleichgewichtsübungen auf dem Wackelbrett

Stabilisierungsübungen auf instabilem Untergrund/Alternative Geräte zur Slackline



### ÜBUNGSABLAUF

1. Auf dem Wackelbrett stehen
2. Kreisförmige Bewegungen nach links und rechts
3. Auf dem Wackelbrett stehen und Gymnastikball gegen die Wand werfen und fangen

### MATERIAL

- 1 Wackelbrett
- 1 Gymnastikball