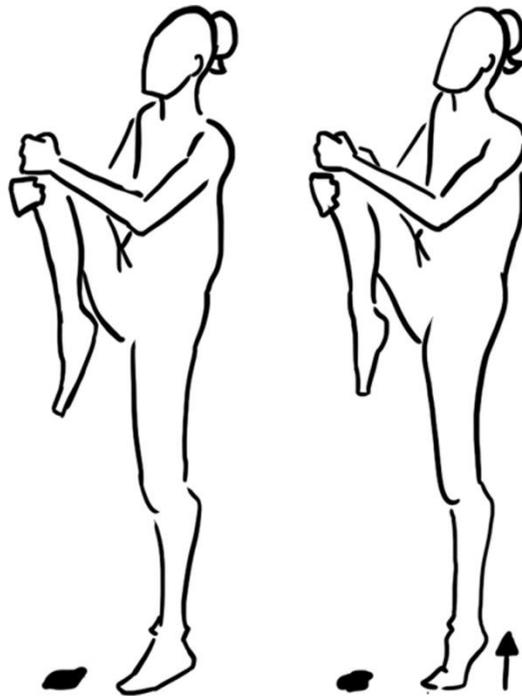




Vom Einbeinstand in den Zehenstand

Stabilisierungsübungen auf festem Untergrund/Gleichgewicht



INTENSITÄT

- 30-35 sec. Belastungszeit
- 2-4 Sätze
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

1. Auf dem Standbein abwechselnd vom Sohlenstand in den Zehenstand rollen, dabei das Spielbein am Schienbein mit beiden Händen fassen und vor dem Körper stabilisieren