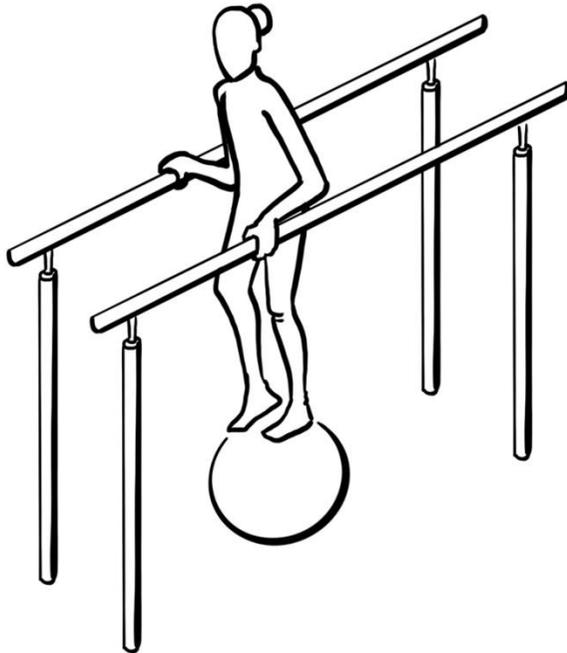




Pezziball-Balance

Gleichgewichtsübungen mit rollenden Geräten/Körperspannung



Profisportler springen auf den Pezziball und halten die Balance – sogar Vorwärts- und Rückwärtsgehen ist möglich!

Die ersten Schritte

1. Stehen auf einem Pezziball oder einem großen Medizinball; die Holme des Barrens dienen als Gehschule
2. Vorwärts und rückwärts gehen mit Festhalten
3. Pezziball wird an die Wand angelehnt und von 2 Mittschülern fixiert, Übender springt auf den Ball
4. Pezziball wird an die Wand angelehnt, Übender springt auf den Ball
5. Ball wird auf Matten gelegt und Übender springt darauf

Je weicher und dicker die Matten unter dem Ball, desto stabiler!

MATERIAL

- Pezziball oder großer Medizinball
- Barren
- Matten zum Auslegen