

Übung für die Balance

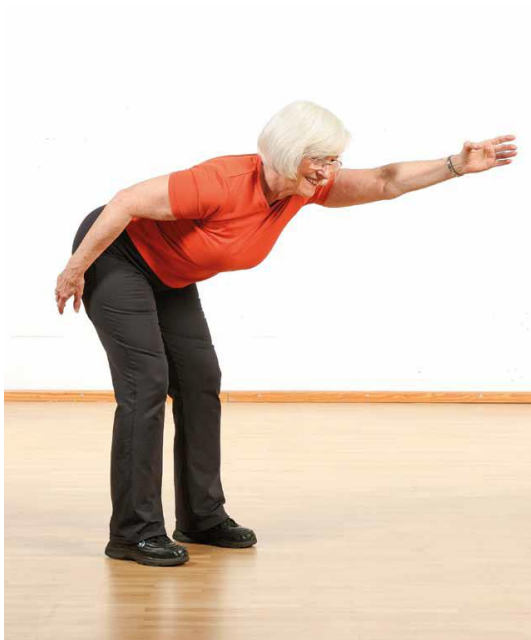
Balance halten

In der Standposition die Arme zur Decke heben. Dann den Körper nach vorn beugen und die Hände zu den Füßen führen. Die Teilnehmer schauen bei der Bewegung in Richtung der Hände (zur Decke / zum Boden).



Stabiler Stand/Oberkörperbeugung

Aus der Standposition mit einer Hand möglichst weit nach vorn zu reichen. Oberkörper und Schulter werden dabei leicht nach vorn geneigt. Abwechselnd auf beiden Seiten üben.



Auf Empfehlung des Deutschen Turner-Bundes