

**Übung 3****Weitere Balance-Übungen**

- Gehen mit beidseitigem Armschwung vorwärts / rückwärts.
- Gehen und gleichzeitig mit den Armen Zahlen in die Luft malen.
- Gehen und einen Ball um den Körper führen.



Übung 3: Balance-Übungen

**!** Jede Übung sollte **10 bis 30 Sekunden** durchgeführt werden. Nach jeder Übung sollten die Teilnehmer die **Beine ausschütteln und lockern.**