

Donnerstag(s) - Balance

(abwechselnd linkes/ rechtes Bein.

Dauer der Einheit: ca. 15-20 Minuten)

1. Auf einem Bein stehen.

(Variation: auf dem Boden, auf dem Kissen, auf dem Bett)

2. Auf einem Bein stehend die Arme ausbreiten.

3. Auf einem Bein stehen und mit dem anderen Fuß etwas

greifen: z.B. Kissen, Taschentuch, Klopapier (falls vorrätig).



4. Einbeinig die Augen schließen + Fingerspitzen an die Nase.

5. Auf einem Bein stehen und bis zehn zählen.

6. Auf einem Bein stehen und mit Löffel eine Kiwi (o.ä.) balancieren.

