

Schwebende Plattform

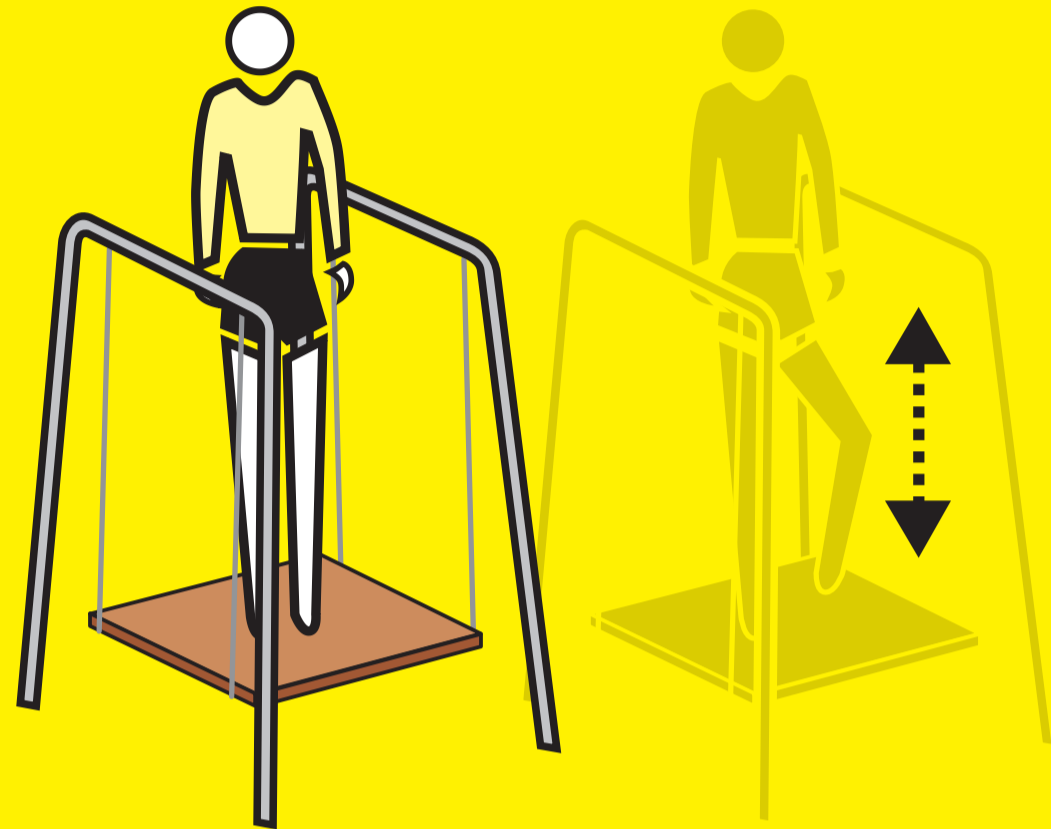
MODUL KOORDINATION/GESCHICKLICHKEIT



4F circle

EINE MARKE VON PLAYPARC

leicht

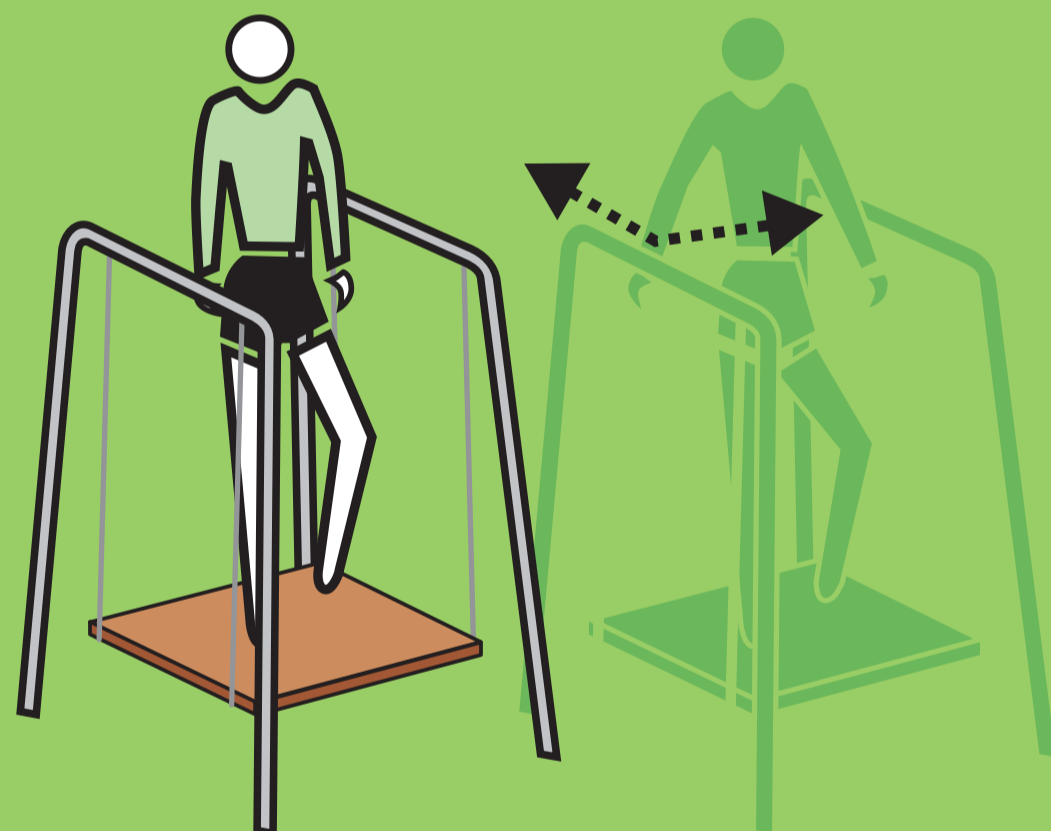


Stellen Sie sich **beidbeinig** auf die Standfläche und warten Sie bis Sie ruhig im Gleichgewicht stehen. Heben Sie dann kurz ein Bein an und versuchen Sie wieder ruhig im Gleichgewicht zu stehen, dann Bein wechseln.

3 mal

30 - 60 Sekunden

mittel

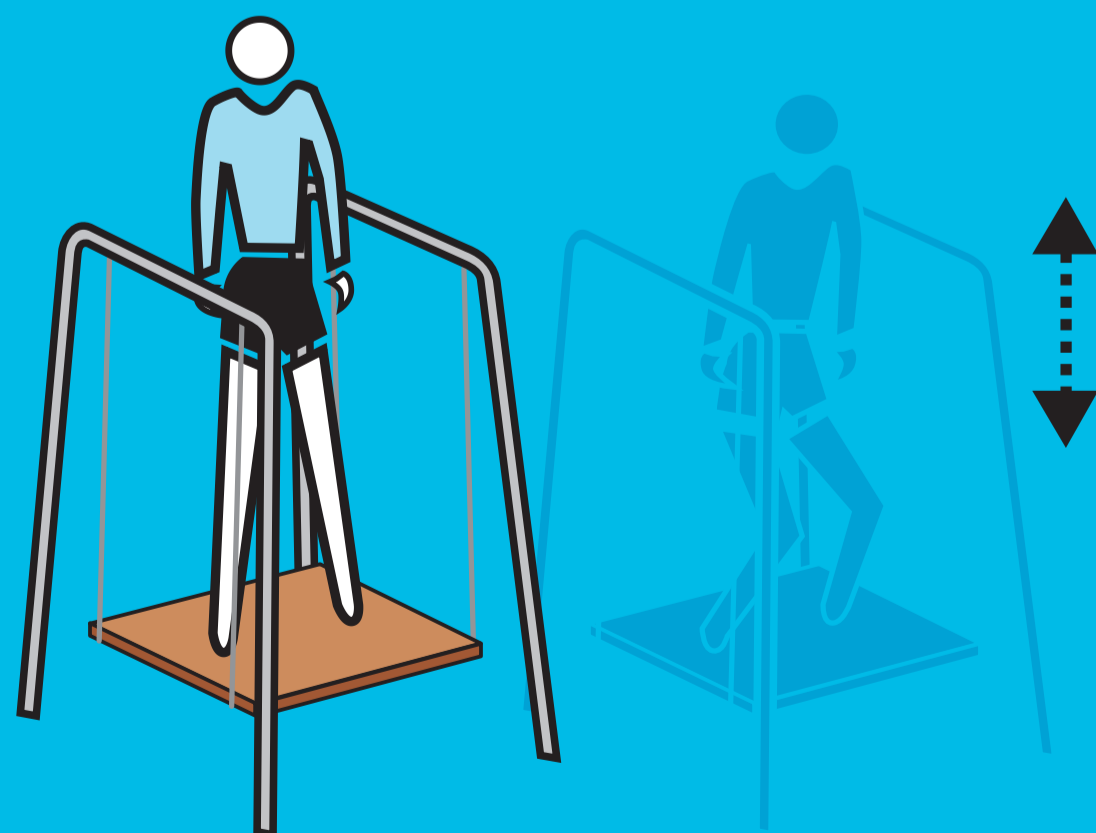


Stellen Sie sich **einbeinig** auf die Standfläche und warten Sie bis Sie ruhig im Gleichgewicht stehen. Schwingen Sie dann kurz mit den Armen und versuchen anschließend wieder ruhig im Gleichgewicht zu stehen, dann Bein wechseln.

3 mal

30 - 60 Sekunden

schwer



Stellen Sie sich **beidbeinig** auf die Standfläche und warten Sie bis Sie ruhig im Gleichgewicht stehen. Führen Sie dann mehrere Kniebeugen aus und versuchen stets das Gleichgewicht zu halten.

Variante: Übung einbeinig ausführen.

3 mal

30 - 60 Sekunden