

Handtuch mit Zehen „zusammenziehen“

Lege ein Handtuch ausgebreitet auf den Boden. Lege ein Gewicht auf die eine Seite des Handtuchs. Von der anderen Seite versuchst du durch „Zehenkrallen“ das Handtuch zusammenzuziehen.



Laufen Fuß- Aussenseite

Gehe 3x ca. 10m auf deiner Fuß- Aussenseite. Mache zwischen den Durchgängen immer eine kurze Pause.





Laufen Fuß- Innenseite

Gehe 3x ca. 10m auf deiner Fuß- Innenseite. Mache zwischen den Durchgängen immer eine kurze Pause.



Laufen auf Fußballen

Gehe 3x ca. 10m auf deinem Fußballen. Mache zwischen den Durchgängen immer eine kurze Pause.



Laufen auf der Ferse

Gehe 3x ca. 10m auf deiner Ferse. Mache zwischen den Durchgängen immer eine kurze Pause.



Einbeinstand auf Handtuch/Balance Pad

Stehe 2x ca 30s (pro Bein) einbeinig auf einem Handtuch (großes Handtuch mehrfach zusammenlegen) oder einem Balance Pad. Mache zwischen den Durchgängen immer eine kurze Pause.

Einbeinige Kniebeuge auf Handtuch/Balance Pad

Mache 2x 10 (pro Bein) einbeinige Kniebeugen auf einem Handtuch (großes Handtuch mehrfach zusammenlegen) oder einem Balance Pad. Mache zwischen den Durchgängen immer eine kurze Pause.



Einbeinstand auf Handtuch/Balance Pad mit geschlossenen Augen

Stehe 2x ca 30s (pro Bein) einbeinig auf einem Handtuch (großes Handtuch mehrfach zusammenlegen) oder einem Balance Pad mit geschlossenen Augen. Mache zwischen den Durchgängen immer eine kurze Pause.





Einbeinstand auf Handtuch/Balance Pad mit „Jonglieren“

Stehe 2x ca 30s (pro Bein) einbeinig auf einem Handtuch (großes Handtuch mehrfach zusammenlegen) oder einem Balance Pad. Werfe hierbei einen kleinen Ball (kann auch ein anderer Gegenstand sein) mit der einen Hand nach oben und fange ihn mit der anderen Hand. Mache zwischen den Durchgängen immer eine kurze Pause.