

Name: Einbeinstand - Zweikämpfe mit Partner
Kategorie: Sensomotorik
Übungs-ID: SM-04



Übungsbeschreibung:

Zwei Partner stehen sich im Einbeinstand (auf einem Balancepad) mit einem Abstand von ca. einem Meter gegenüber (1) und versuchen durch leichtes Stoßen und Ziehen den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen (2; 3). Nach ca. 30 Sekunden das Standbein wechseln und die Übung wiederholen.