

Wakelbalken



Gleichgewichtsübung

Aufgabe

Bezwinge die Hindernisse ohne den Boden zu berühren.



Leicht

Bei jedem Schritt Knie anheben, kurz verweilen und mit der Gegenhand berühren



Mittel

Im Ausfallschritt mit linkem und rechtem Knie den Balken berühren



Schwer

Zweimal auf den Balken hochspringen und den hinteren Fuss nach vorne bringen

Handlauf zur Unterstützung



Senioren und Seniorinnen

Abwechselnd ein Bein anheben und seitlich des Balkens eine Acht in die Luft zeichnen