



Buch balancieren

- **Ziel** Förderung der Fuß- und Beinmotorik
- **Durchführung** Schnappe dir dein Lieblingsbuch und los geht's! Lege dich auf den Rücken und lege dein Buch auf deine rechte Fußsohle. Bewege dein Bein vorsichtig, ohne dass das Buch hinunterfällt in alle Richtungen. Bewege dein Buch 5-mal in alle Richtungen und wechsle dann das Bein!
- **Steigerung & Variante** Versuche dein Buch auch mal in Bauchlage auf deinem Fuß zu balancieren!