

Einbeinstand

- **Ziel** Verbesserte Fußstabilität und Förderung des Gleichgewichtes
- **Durchführung** Stelle dich auf ein Bein und zähle bis 12!
- **Steigerung & Variante** Werfe dabei einen Ball hoch und fang ihn wieder auf. Klatsche über, vor und hinter dir in die Hände ohne absetzen!

Jedes Bein soll alleine 3-mal stehen.