



Seiltänzerin

- **Ziel** Verbesserung der Fußmotorik, Förderung des Gleichgewichtes
- **Durchführung** Lege dir ein Seil gerade auf den Boden. Balanciere wie eine Seiltänzerin mit beiden Füßen auf dem Seil. Versuche, keine Lücke zwischen den Füßen zu lassen!
- **Steigerung & Variante** Lege das Seil in Kurven und balanciere darauf! Kannst du auch rückwärts balancieren?
Balanciere 5-mal hin und her!