

Gleichgewichts- und Kraftübungen

Wir balancieren ein Buch auf dem Kopf oder halten es mit ausgestreckten Armen.

Christina, Daniel, Julian
und Fabian Dreykorn



Ihr braucht Bücher
Platz für Partnerübung

Beschreibung Sucht Euch einen Partner. Jeder hat ein Buch dabei.
A stellt sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander und nimmt ein Buch in beide Hände. Die Arme werden dann in Schulterhöhe gerade nach vorne ausgestreckt. Die Handflächen zeigen nach oben; darauf liegt das Buch. So lange wie möglich in dieser Position halten.
B stellt sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander neben A. B legt sich neben A das Buch auf den Kopf und balanciert es dort. Wenn das klappt, geht B vorsichtig um A herum. Das Buch sollte nicht herunterfallen.

Varianten

- Macht die Übung mit geschlossenen Augen.
- A und B tauschen.