

# 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.