




Gleichgewicht

4x/Woche

4 Wochen

Erstellt von Thomas Nikolaus am 01 Apr 2020

<p>1. EINBEINSTAND</p>  <p>30 Sek, 30s Pause, 3 Serien</p> <ul style="list-style-type: none"> • auf einem Bein stehen • Oberkörper stabil halten 	<p>2. EINBEINSTAND Ball rollen</p>  <p>20 WH, 30s Pause, 3 Serien</p> <ul style="list-style-type: none"> • auf einem Bein stehen • mit anderem Fuß Ball in einer geraden Linie vor und zurück rollen • Oberkörper stabil halten 	<p>3. EINBEINSTAND Ball kreisen</p>  <p>20 WH, 30s Pause, 3 Serien</p> <ul style="list-style-type: none"> • auf einem Bein stehen • mit anderem Fuß Ball kreisen • Oberkörper stabil halten
--	--	--

4. EINBEINSTAND

Knie hochziehen



20 WH, 30s Pause, 3 Serien

- auf einem Bein stehen
- anderes Knie gebeugt nach vorne hochziehen und wieder absenken
- Oberkörper stabil halten

5. SEILTÄNZER



20 Schritte, 30s Pause, 3 Serien

- einen Fuß vor den anderen setzen und auf einer Linie gehen (Seiltänzer)