

Gleichgewicht und Koordination

Wipp-Stand



Gleichgewichtssinn, Haltung:
Hüftbreiter, lockerer Stand -
seitlich zentral/gerade, Ober-
körper und Kopf aufrecht!

1-3 min. bei 5-16 Hz



...it's
**swing
time!**

Seiltänzer

Gesamter Beinbereich:
Zehenspitzenstand in breiter
Schrittstellung seitlich
diagonal, Beine leicht gebeugt!
Oberkörper aufrecht, Arme in
balancierender Haltung!

1-3 min. bei 5-16 Hz