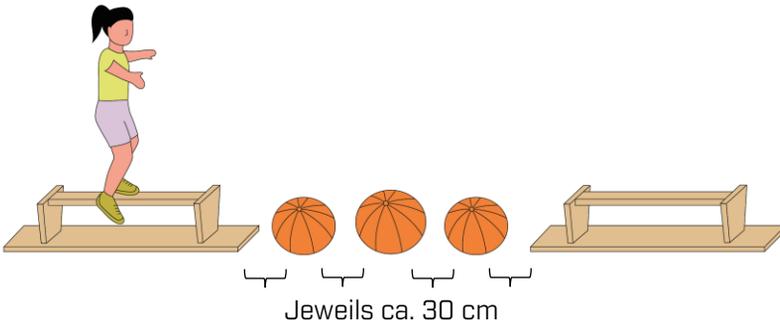


Station 1

1. Startet hinter der ersten Bank.
2. Balanciert über die Bänke und Bälle.
3. Ihr könnt die Distanz zwischen den Bällen von Runde zu Runde erhöhen. Schiebt sie dann aber am Ende wieder in die Ausgangsposition.

Material: 2 Bänke, 3 Medizinbälle



Infos zum Aufbau:

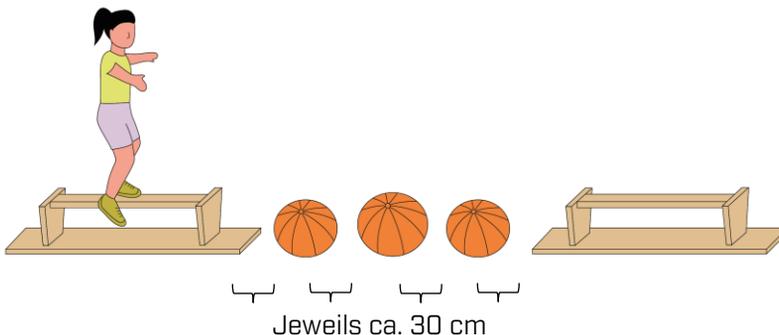
Die Medizinbälle sind ca. 30cm, voneinander entfernt. Der Abstand kann im Laufe der Übung erhöht werden.

©lessonprep.de

Station 1

1. Startet hinter der ersten Bank.
2. Balanciert über die Bänke und Bälle.
3. Ihr könnt die Distanz zwischen den Bällen von Runde zu Runde erhöhen. Schiebt sie dann aber am Ende wieder in die Ausgangsposition.

Material: 2 Bänke, 3 Medizinbälle



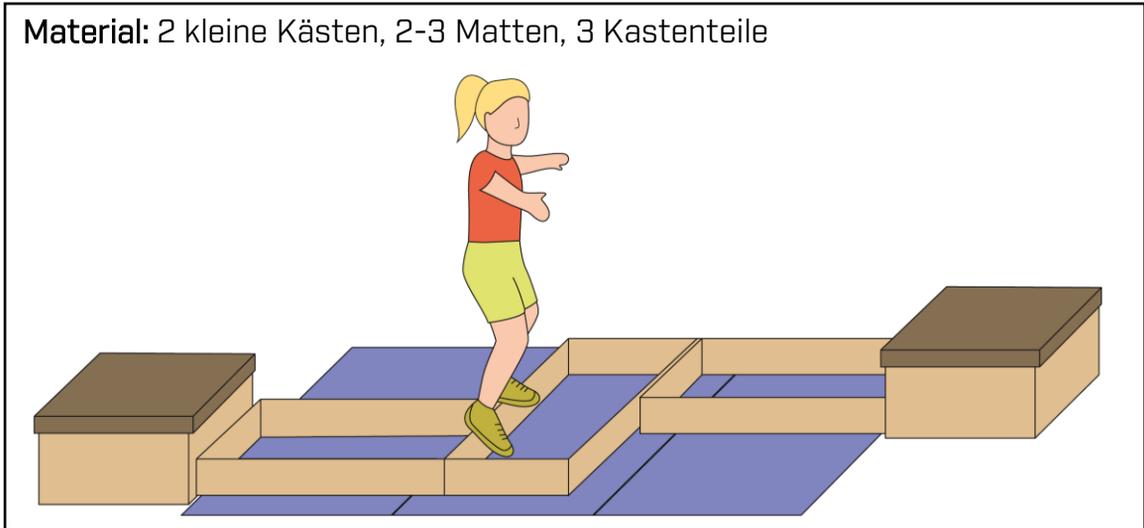
Infos zum Aufbau:

Die Medizinbälle sind ca. 30cm, voneinander entfernt. Der Abstand kann im Laufe der Übung erhöht werden.

©lessonprep.de

Station 2

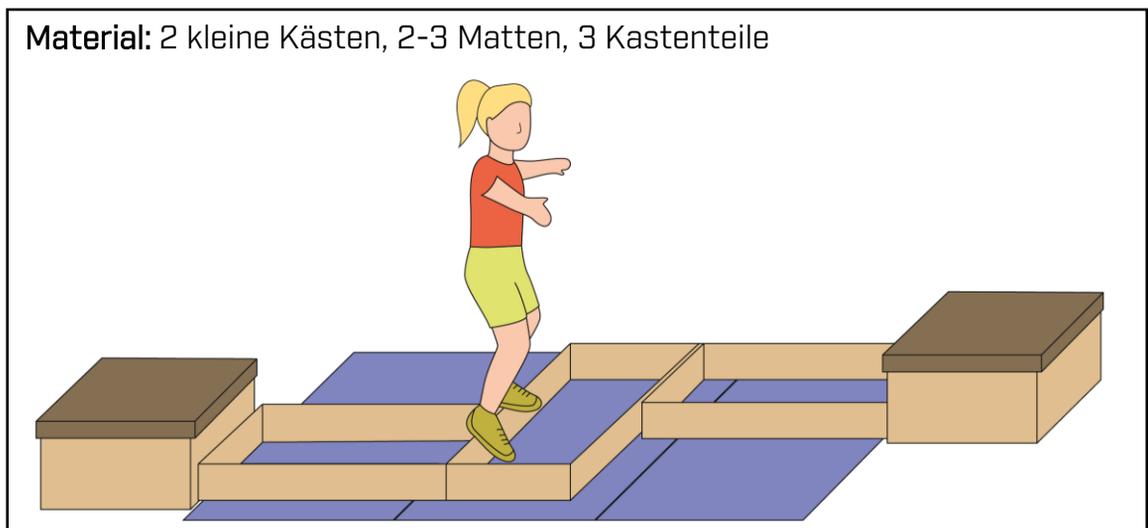
1. Balanciere über die Kanten der Kastenteile von der einen Seite zur anderen.



©lessonprep.de

Station 2

1. Balanciere über die Kanten der Kastenteile von der einen Seite zur anderen.

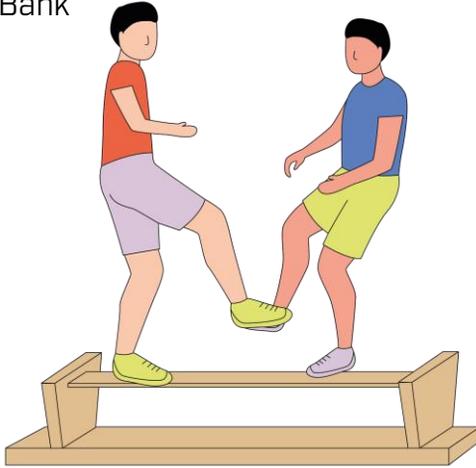


©lessonprep.de

Station 3

1. Stellt euch zu zweit gegenüber voneinander auf die Bank.
2. Macht einen „Fußkampf“ und versucht, die Balance zu halten.

Material: Eine Bank



Infos zum Aufbau:

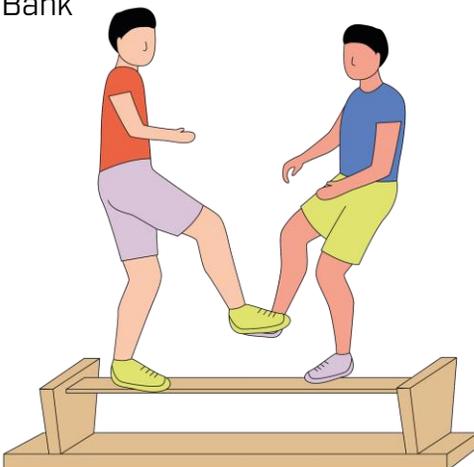
Falls ausreichende Bänke vorhanden sind, baut 2-3 Stationen auf.

©lessonprep.de

Station 3

1. Stellt euch zu zweit gegenüber voneinander auf die Bank.
2. Macht einen „Fußkampf“ und versucht, die Balance zu halten.

Material: Eine Bank



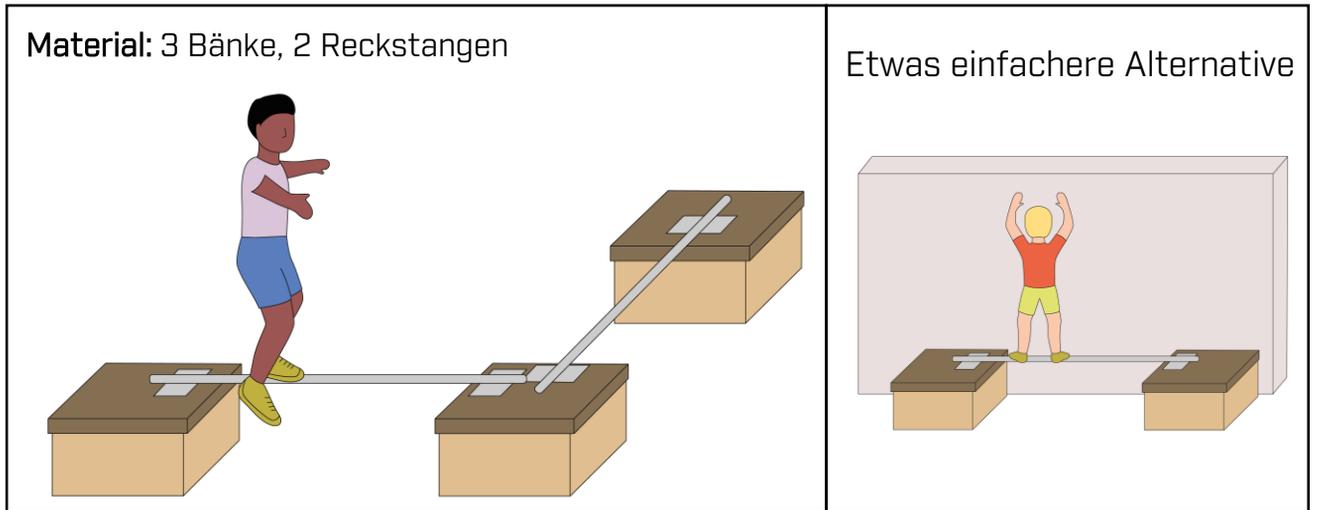
Infos zum Aufbau:

Falls ausreichende Bänke vorhanden sind, baut 2-3 Stationen auf.

©lessonprep.de

Station 4

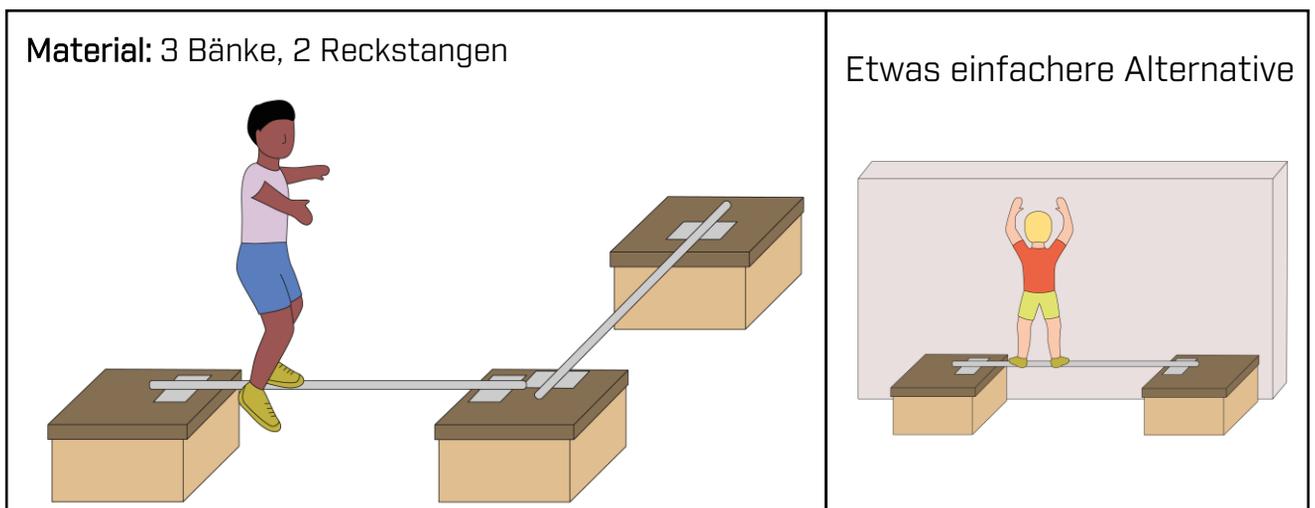
1. Balanciert über die Stange von der einen Seite auf die andere.



@lessonprep.de

Station 4

1. Balanciert über die Stange von der einen Seite auf die andere.

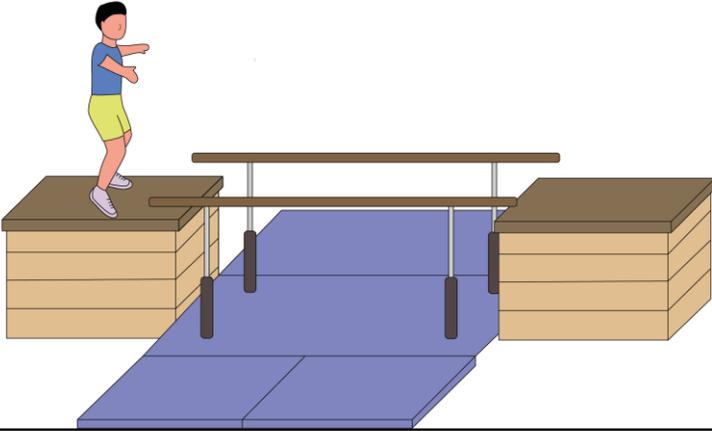


@lessonprep.de

Station 5

1. Balanciert über den Barren auf die andere Seite.

Material: 2 Kästen, Matten, 1 Barren



Tipp:

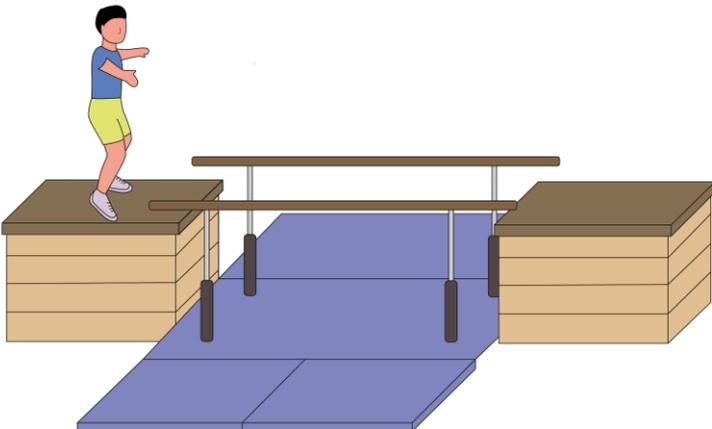
Ihr könnt auch auf „**allen Vieren**“ über den Barren laufen und/oder die Holme des Barrens auf **unterschiedliche Höhen** einstellen, um euch mit den Händen festzuhalten.

©lessonprep.de

Station 5

1. Balanciert über den Barren auf die andere Seite.

Material: 2 Kästen, Matten, 1 Barren



Tipp:

Ihr könnt auch auf „**allen Vieren**“ über den Barren laufen und/oder die Holme des Barrens auf **unterschiedliche Höhen** einstellen, um euch mit den Händen festzuhalten.

©lessonprep.de