



1. Zähneputzen auf einem Bein

- a. **Ausgangsstellung:** auf einem Bein vorm Waschbecken stehen, Standbein leicht gebeugt

- b. **Durchführung:** Wir putzen 2x am Tag die Zähne. Morgens auf dem einen Bein, abends auf dem anderen. Versuche die ganze Zeit auf einem Bein zu stehen. Du hast als Sicherheit das Waschbecken vor dir, aber versuche tatsächlich so lange wie möglich die andere Hand nicht zur Hilfe zu nehmen.