



4. Auf Zehenspitzen stehen

a. **Ausgangsstellung:** Handtuch aufrollen und auf das Handtuch stehen

b. **Durchführung:** Langsam auf die Zehenspitzen stehen, halten und wieder abrollen.

c. **Steigerung:** die Übungen 1 - 3 auf dem Handtuch wiederholen.
Je größer das Handtuch ist, desto schwieriger wird die Übung, da der Untergrund instabiler wird.