



5. Balancieren

Ausgangsstellung: Teppichkante, Laminatnaht, Schnur oder einen Tesakreppstreifen auf dem Boden

Durchführung: Auf dem Seil / Klebestreifen gehen. Fang mit deiner normalen Schrittlänge an.
a. Vorwärts, dann auch rückwärts. Füße langsam abrollen.

Steigerung: Tempowechsel oder ein Fuß auf das Seil, beim nächsten Schritt die Ferse direkt anschließend an der Fußspitze absetzen (Tandemgang) oder mit geschlossenen Augen gehen.
c.