



## Schwebebalken

MODUL KOORDINATION/GESCHICKLICHKEIT

**leicht**



Stehen Sie zunächst auf dem Schwebebalken, im Gleichgewicht, sicher auf beiden Beinen, nahe am Ausgangspunkt.

**mittel**



Bewegen Sie sich mit kleinen Schritten vorwärts. Fußspitzen nach vorne, ausgebreitete oder angelegte Arme und suchen immer wieder das Gleichgewicht, wenn der Schwebebalken zu wackeln beginnt. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit nach und nach, versuchen Sie ein paar Schritte rückwärts zu gehen.

**schwer**



Bewegen Sie sich immer weiter vorwärts und halten stets das Gleichgewicht. (Varianten: auf einem Bein stehen, in die Knie gehen und wieder aufrichten, „Kooperatives Balancieren“ Aufeinander zulaufen und am Treffpunkt aneinander vorbei.)