




## Schwebende Plattform

MODUL KOORDINATION/GESCHICKLICHKEIT

EINE MARKE VON PLAYPARC

<p style="font-size: small; transform: rotate(-90deg);">leicht</p> 	<p>Stellen Sie sich <b>beidbeinig</b> auf die Standfläche und warten Sie bis Sie ruhig im <b>Gleichgewicht</b> stehen. Heben Sie dann kurz ein Bein an und versuchen Sie wieder ruhig im <b>Gleichgewicht</b> zu stehen, dann Bein wechseln.</p>	<p style="font-size: large; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">3 mal</p> <p>30 - 60 Sekunden</p>
<p style="font-size: small; transform: rotate(-90deg);">mittel</p> 	<p>Stellen Sie sich <b>einbeinig</b> auf die Standfläche und warten Sie bis Sie ruhig im <b>Gleichgewicht</b> stehen. Schwingen Sie dann kurz mit den Armen und versuchen anschließend wieder ruhig im <b>Gleichgewicht</b> zu stehen, dann Bein wechseln.</p>	<p style="font-size: large; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">3 mal</p> <p>30 - 60 Sekunden</p>
<p style="font-size: small; transform: rotate(-90deg);">schwer</p> 	<p>Stellen Sie sich <b>beidbeinig</b> auf die Standfläche und warten Sie bis Sie ruhig im <b>Gleichgewicht</b> stehen. Führen Sie dann mehrere Kniebeugen aus und versuchen stets das <b>Gleichgewicht</b> zu halten.</p> <p style="font-size: x-small;">Variante: Übung einbeinig ausführen.</p>	<p style="font-size: large; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">3 mal</p> <p>30 - 60 Sekunden</p>

[www.playparc.de](http://www.playparc.de)