




## Schwebende Plattform

MODUL KOORDINATION/GESCHICKLICHKEIT



**4F circle**  
EINE MARKE VON PLAYPARC

<p>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><b>3 mal</b></p> <p>30 - 60 Sekunden</p>
<p>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><b>3 mal</b></p> <p>30 - 60 Sekunden</p>
<p>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><small>Variante: Übung einbeinig ausführen.</small></p>	<p><b>3 mal</b></p> <p>30 - 60 Sekunden</p>

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