

## Fitnesskarte: Gleichgewicht

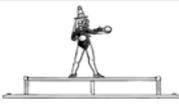


### Station: Banktänzer

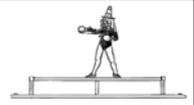
Gehe mit Riesenschritten und mit Trippelschritten.  
 Gehe auf Zehenspitzen.  
 Hüpfе auf beiden Beinen und auf einem Bein auf der Bank.  
 Drehe dich in der Mitte um dich selbst.



**Du brauchst:** Langbank

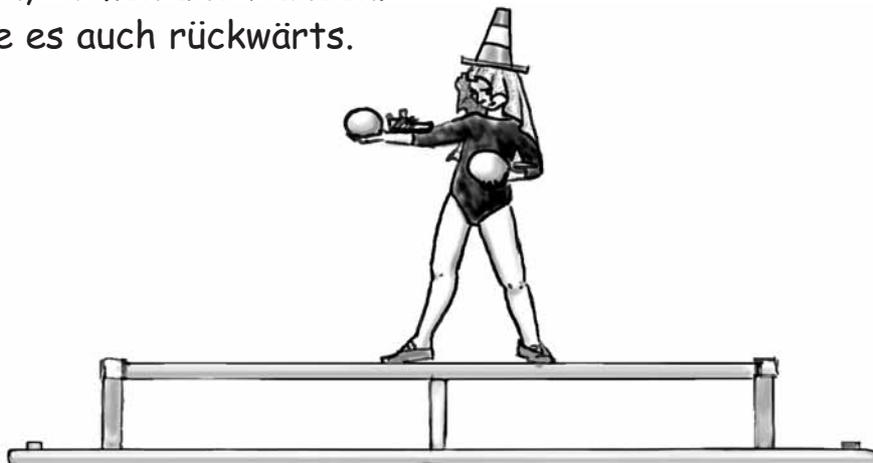


## Fitnesskarte: Gleichgewicht



### Station: Afrikanischer Transport

Trage verschiedene Gegenstände auf Kopf,  
 Schultern, Armen und Händen.  
 Versuche es auch rückwärts.



**Du brauchst:** umgedrehte Langbank, Turnschuh, leichte Pylone,  
 Softbälle, Parteiband, Bierdeckel, Sandsäckchen, Zeitung, Tücher ...



## Rollen für Profis



### Station: Hindernis-Rollen

Turne eine Rolle über den Medizinball.  
Stütze dich dabei gut mit den Armen ab.

Kannst du auch über deinen liegenden / hockenden Partner rollen?  
Kannst du über die Mattenlücke rollen?



**Du brauchst:** Medizinball, Matten



## Rollen für Profis



### Station: Dompteur

Zwei Kinder halten jeweils einen Reifen hoch.  
Versuche, durch die Reifen eine Rolle zu machen.

Ändert den Abstand zwischen den Reifen und ihre Höhe.



**Du brauchst:** Weichboden oder Matten, 2 Reifen

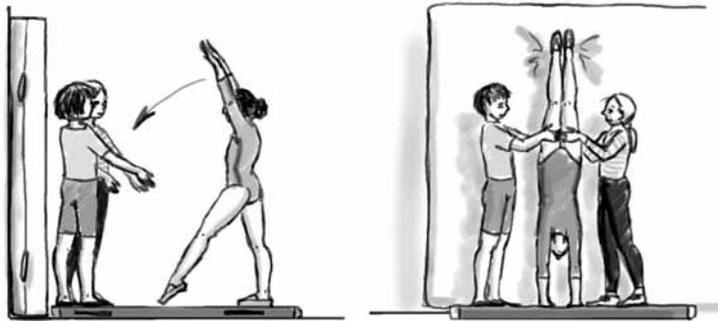


# Handstand



## Station: Wandhandstand

Schwinge auf in den Handstand.  
 Kannst du frei stehen?  
 Sonst halten dich ein oder zwei Helfer mit dem  
 Klammergriff am Oberschenkel.  
 Schwinge ab und lande sanft in der Schrittstellung.



**Du brauchst:** Wand (mit Weichboden), Matten



# Handstand für Profis



## Station: Vom Kasten

Lege dich mit dem Bauch auf den Kasten.  
 Rutsche mit den Händen in den sicheren Stand.  
 Nimm Schwung in den Handstand.  
 Rolle ab.



**Du brauchst:** hüfthohen Kasten, Matte