

Laufkongress: Balanceübung Komplex

Die Übung beginnt mit dem Sprung von einem auf das andere Bein. Neige daraufhin den Oberkörper über das Standbein nach vorne. Richte aus dieser Position den Oberkörper wieder auf und springe vom Standbein auf das andere Bein. Die Arme bewegen sich wie beim Laufen wechselseitig mit.

