

Gleichgewichtsbiathlon

Springe die festgelegte Strecke von 3 bis 5 m über die Weichbodenmatte/ kleine Matte / Fußboden auf einem Bein und wechsle das Bein nach je drei Sprüngen, indem du auf das andere springst. Wirf den Ball mit dem Fußwechsel auf ein Ziel / in die Luft und fange ihn wieder.

Wirf den Ball mit geöffneten Augen und auf einem Bein stehend auf das Ziel.
Du hast getroffen? Schließe deine Augen, bleibe auf einem Bein stehen und versuche das gleiche Ziel mit geschlossenen Augen zu treffen.
Können bewegen sich während der gesamten Übung einbeinig vorwärts.



Wie viele Sprünge hast du gebraucht? Kannst du in einem zweiten Durchgang versuchen, noch einmal genau auf die gleiche Anzahl zu kommen?



Startet nacheinander und versucht, so wenig Sprünge wie möglich zu brauchen.
Alternativ könnt ihr gegeneinander in einem Wettkampf auf Zeit antreten.



Versuche den Ball so an die Wand zu werfen, so dass du ihn wieder fangen kannst (im Einbeinstand).
Wie häufig kannst du den Ball werfen und wieder fangen? Wie gelingt es mit geschlossenen Augen beim Werfen?