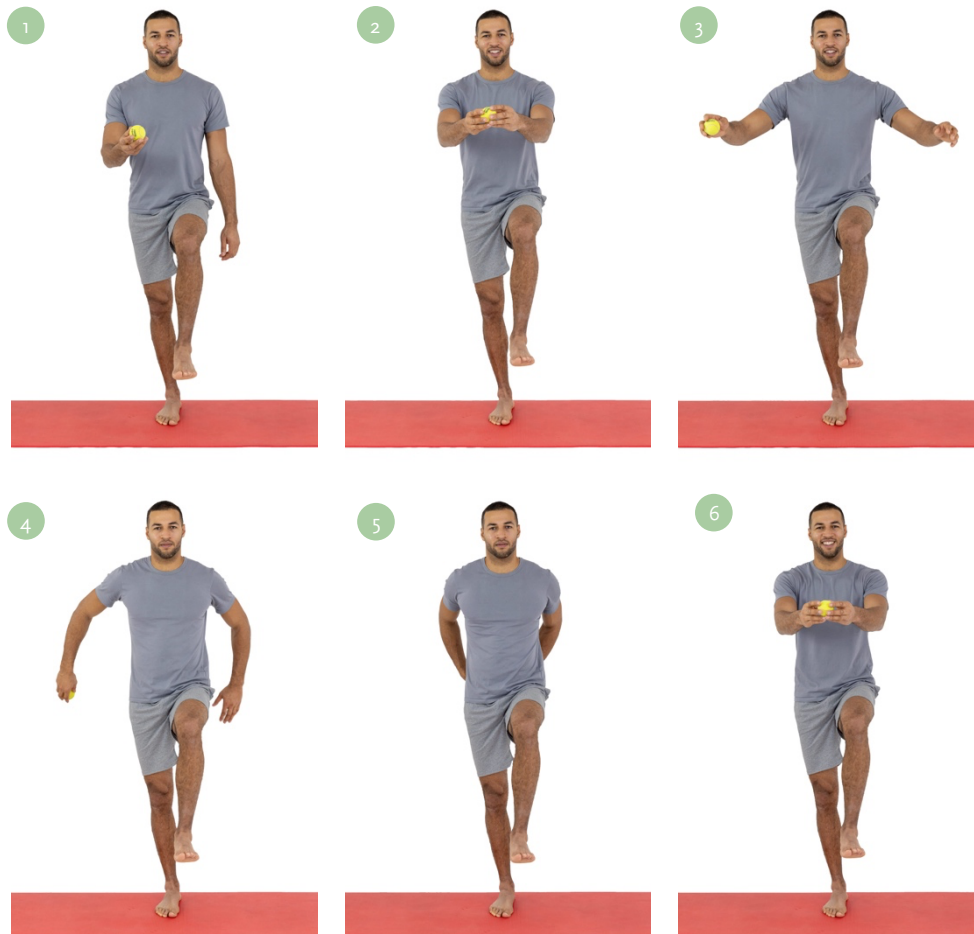


Einbeinstand mit Ballübergabe

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 30 Sekunden**.



1. Nehmen Sie sich einen Tennisball zur Hand. Nun begeben Sie sich in den Einbeinstand.
2. Übergeben Sie nun den Ball in die andere Hand und führen Sie die Arme um den Körper.
3. Versuchen Sie dabei, das Gleichgewicht zu halten.
4. Hinter Ihrem Körper übergeben Sie den Ball wieder, um ihn dann nach vorne zu führen.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Vielfältig einsetzbar zur Verbesserung von Ganzkörperstabilität und Gleichgewichtsfähigkeit

Ziele der Übung:

- Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit
- Ganzkörperstabilität