



Eiertanz in der hocke

(Gleichgewicht halten)

Material:
keines

Übungsausführung:

Es gehen immer 2 Spieler zusammen. Sie stellen sich gegenüber auf, Distanz zwischen den Knie ca. 40-50 cm. Die Spieler gehen in die Hocke (siehe Bild 1), stellen sich auf die Fussspitze und halten Handfläche auf Handfläche gepresst. Nun versuchen sie, durch Drücken oder Nachgeben den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Verloren hat, wer zuerst das Gleichgewicht verliert und umfällt, einen Fuss vom Boden abhebt oder versetzen muss.

Optionen zum vereinfachen/erschweren:

- Zum erschweren kann man folgende Varianten verwenden:
 - o mit geschlossenen Augen ausführen
 - o zwischen die Knie einen Ball klemmen, Verlierer ist, wer das Gleichgewicht verliert oder den Ball fallen lässt.

