

Eiertanz stehend

(Gleichgewicht halten)

Material:
keines

Übungsausführung:

Es gehen immer 2 Spieler zusammen. Sie stellen sich gegenüber auf, Distanz ca. 80-100 cm. Die Spieler gehen leicht in die Knie (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 einen Fuss vom Boden abhebt oder versetzen muss.

Optionen zum vereinfachen/erschweren:

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

