

Flasche aufheben

Übung | 10 Minuten | ab 1 Person

Das Ziel dieser Übung ist es, während dem Fahren eine Flasche auf den Boden zu stellen und anschliessend wieder aufzulesen. Anstelle von einer Flasche können auch andere Gegenstände verwendet werden.

Zu einfach? Die Schwierigkeit kann gesteigert werden, wenn man die Flasche auf den Boden legt und wieder aufhebt.

Tipps und Tricks:

- Ein gutes Gleichgewicht ist sehr hilfreich.
- Falls diese Übung zu Beginn noch etwas zu schwierig ist, kann man die Flasche auf eine Mauer oder auf eine Bank stellen.