

Stufen fahren

Übung | 5 Minuten | ab 1 Person

Das Ziel dieser Übung ist es, über eine kleine Stufe abzufahren. Wichtig ist, dass dabei der Körperschwerpunkt etwas nach hinten verlagert wird und die Beine und Arme etwas gebeugt sind.

Zu einfach? Die Schwierigkeit kann gesteigert werden, indem man sich eine höhere Stufe auswählt.

Tipps und Tricks:

- Mit einer kleinen Stufe anfangen und sich anschliessend langsam steigern