

## Balancieren für Fortgeschrittene

---

Übung | 10 Minuten | ab 1 Person

Bei dieser Übung geht es darum, möglichst lange an einem Ort still zu stehen. Die Position auf dem Bike ist entweder sitzen oder stehend. Folgende Punkte sind bei dieser Übung entscheidend:

1. Stelle die Pedalen waagrecht.
2. Fixiere mit den Augen einen Punkt einige Meter vor dem Vorderrad.
3. Das Gleichgewicht wird am einfachsten mithilfe der Hüften hergestellt.

**Zu einfach?** Die Schwierigkeit kann gesteigert werden, indem man zum Beispiel eine Hand oder einen Fuss vom Bike löst.

### Tipps und Tricks:

- Eine gute Körperspannung ist sehr hilfreich.
- Langsam ein paar Zentimeter rollen und dann für ein paar Sekunden stehen bleiben und wieder langsam ein paar Zentimeter rollen.