

# Einführung ins Balancieren

---

Übung | 10 Minuten | ab 2 Personen

Bei dieser Übung fahren alle Personen frei umher. Wenn man auf eine andere Person trifft, sollen verschiedene Aufgaben erfüllt werden.

1. Wenn man zum ersten mal auf eine Person trifft, gibt man sich einen Handschlag.
2. Wenn man diese Person zum zweiten mal trifft, dann gibt man sich kurz die Hand.
3. Und beim dritten mal gibt man sich die Hand und versucht zusammen das Gleichgewicht zu halten.

**Zu einfach?** Die Schwierigkeit kann gesteigert werden, indem sich rechts und links der Zweiergruppen weitere Personen anhängen.

## Tipps und Tricks:

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