



+

Balancieren

Lege das Seil gestreckt auf den Boden und balanciere vor- und rückwärts darüber. Stell dir vor, du wagst einige Schritte über ein Hochseil.



++

Schlangen-Balancieren

Balanciere über das in Schlangenlinienform ausgelegte Seil.



+++

Blind-Balancieren

Versuche, mit verbundenen Augen über das Seil zu balancieren.



+

Spinne

Lege dein Seil als Kreis aus. Bewege dich im Vierfüßlerstand um das Seil, versuche deine Hände und Füße auf dem Seil zu halten.