



Die Schuh Challenge

Wie gut kannst du den Schuh Balancieren?



Zyklus 3



Herausforderung



15 Min



Material: Schuh



Video: [Die Schuh Challenge](#)



Lege dich auf den Rücken und balanciere einen Schuh auf einem deiner Füße. Nun versuche langsam eine Seitwärtsrolle zu machen, ohne dass dir den Schuh runterfällt.

Schwieriger: Ersetze den Schuh mit einem Ball

Schwieriger: Versuche es mit 2 Schuhen auf beiden Füßen

