

# Tanzen: Gleichgewichtselemente

Bei Gleichgewichtselementen verharrt der Körper in einer bestimmten Gleichgewichtslage auf geringer Fläche. Sie können einerseits auf einem Fuss und andererseits auf verschiedenen Körperteilen ausgeführt werden. Eine Übersicht im folgenden Hilfsmittel.

[Tanzen: Gleichgewichtselemente](#) (pdf)



Quelle: «mobilepraxis» 70/2010



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**