

# Energy Breaks – Bewegung: Balance

Die Teilnehmenden lösen mit dieser Übung verspannte Gelenke und wahren die Beweglichkeit des oberen Rückens.



Auf einem Bein stehen, das Knie des anderen Beines anwinkeln, 15 Sekunden halten und wieder senken. Bein wechseln.

## Variation

### schwieriger

Linkes Knie anwinkeln und mit der linken Hand am Fussknöchel fassen, an das Gesäss drücken und das Knie nach hinten hochziehen. Diese Position ca. 20 Sekunden halten. Bein wechseln.

Quelle: [play4you.ch](http://play4you.ch) modifiziert von mauriziogiaracuni at yahoo.com



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**