

# Bewegungsanregungen am Trimm-Dich-Pfad in Heddesheim

## 5. Wackelbalken



# Stehen und Gehen



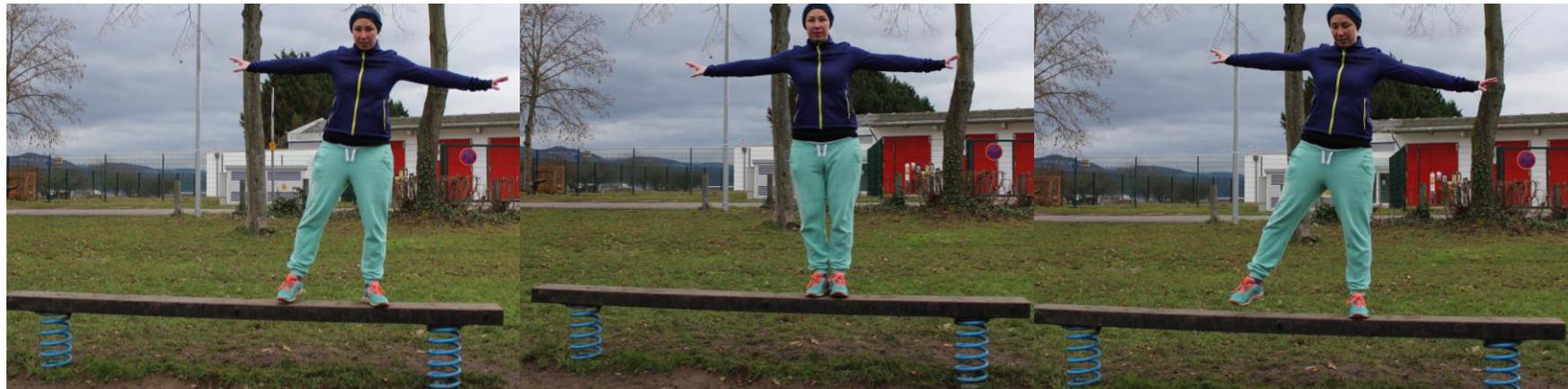
Stehen:  
Beidbeinig oder im Einbeinstand

Profis können auch kleine  
Sprünge versuchen



Gehen vorwärts und rückwärts

Gehen seitwärts



# Liegestütz auf dem Balken



Achtet auf Körperspannung und versucht nur die Brust aus den Armen heraus zum Boden zu führen.

Liegestützvariationen:

- Halten der Liegestützposition
- Gehen in der Liegestützposition über den gesamten Balken
- Liegestützausführung (Beugen und Strecken im Ellbogengelenk)

# Seitliches Springen mit Wechsel der Beine

