



# KÖRPER-BALANCE

Khalil im Libanon liebt dieses Spiel, weil es ihm ein gutes Körpergefühl verleiht und sich dadurch seine koordinativen Fähigkeiten verbessert haben. Zeig uns deine Körper-Balance!



## AUFBAU

Anzahl Spieler/innen: 1 oder mehr  
Alter: Für jedes Alter geeignet  
Du benötigst: Nichts



## ZIELE

Zuhause aktiv bleiben und die koordinativen Fähigkeiten des Körpers verbessern.



## SPIELANLEITUNG

- 1) Jemand nennt verschiedener Körperteile.
- 2) Die Spieler/innen berühren mit diesen Körperteilen den Boden, um den Körper darauf auszubalancieren.
- 3) Die Balance muss für mindestens vier Sekunden gehalten werden.
- 4) Gib den Spieler/n/innen 2-3 Versuche, die Position zu halten.
- 5) Wechselt euch ab, damit alle mal eine Position ausrufen können.

Zwei Hände &  
einen Fuss

Einen Ellbogen &  
beide Knie



## DISKUSSION

Welche Positionen waren besonderes schwierig und weshalb?

Weshalb sollten wir aktiv bleiben, wenn wir Zuhause sind?



## FINDE MEHR

- Markiere uns in deinen Fotos auf Social Media mit #PlayAtHome
- Registriere dich hier für mehr Spiele und News:

