

Lektion: Balans

8 stationer





Bom

- Flygplan
- Lägga sig på mage
- Lägga sig på rygg
- Gå ner på huk
- Sidled
- Framåt och baklänges

www.aktivapauser.com



Balansera innebandyklubba

1. Kan du balansera klubban på olika sätt? Utmana gärna en kompis

- Handflatan
- Pannan
- Foten
- Hakan
- M.m.

2. Balansera boll på klubba





Snurra boll på finger

Balansera 2 bollar på
varandra

Styltgång



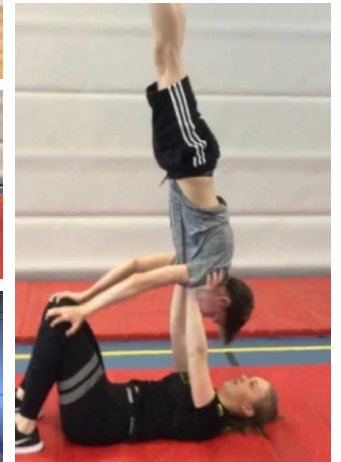


Stå på ett ben på kloss –
Utmana en kompis



Balansera på
pilatesboll och
balansplatta

Balansövningar gymnastik



Från ryggläge till stående



www.aktivapausar.com

Rotera runt med skon på fotsulan



Paperchallenge