

## Balancieren über Bank

### Material:

Langbank

### Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörpermuskulatur

### Ausgangsstellung:

Stelle dich auf eine umgedrehte Langbank.

### Übungsausführung:

Versuche, aufrecht über eine umgedrehte Langbank zu gehen. Halte dabei die Spannung im gesamten Körper (Bild 1).

### Variationen:

- Rückwärts über die Bank balancieren (Bild 2)
- Seitwärts über die Bank balancieren (Bild 3)
- Im Überkreuzschritt über die Bank balancieren (Bild 4)

