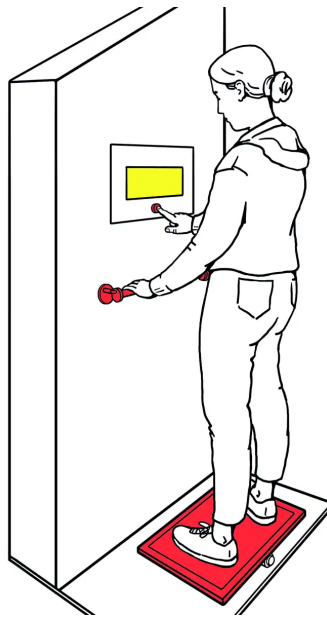


# Der sichere Stand

Wie lange kannst du auf dem Balancierbrett stehen?



Steige auf das Balancierbrett, bringe dich ins Gleichgewicht und halte dich an der Haltestange fest.

Drücke den Knopf: Sobald du die Haltestange loslässt, startet die Stoppuhr.

Probiere unterschiedliche Standpositionen.

Mit ein wenig Training kannst du lernen, für viele Minuten auf einem Balancierbrett zu stehen. Du kannst deine Zeit mit jedem Versuch verbessern.

Dein Gleichgewichtssinn lernt, kleinere Verlagerungen und Korrekturen der Körperposition wahrzunehmen – ähnlich wie beim Surfen und Skifahren.