# Exercise description

## Semi-tandem stance

Execution

* From the position with parallel feet, move one foot forward by half a foot length
* Do not overextend the legs
* Keep the toes stretched/no toe clawing
* Keep the eyes open



## Single-leg stance

Execution

* The knee of the standing leg should not be overextended
* The non-standing leg is slightly bent
* Keep the toes stretched/no toe clawing
* Keep the eyes open

**Session #1**

BT: eyes open

BT+VR. Visual scenery tilts of 10° @ 5°/s

Ein Bild, das Schrift, Screenshot, Design enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

Comments:

**Session #2**

BT: eyes open

BT+VR: Visual scenery tilts of 20° @ 5°/s

Ein Bild, das Schrift, Screenshot, Design enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

Comments:

**Training #3**

BT: eyes open

BT+VR: Semitandem: Visual scenery tilts of 20° ± 3° @ 5°/s | Single leg: 5° @ 5°/s

Ein Bild, das Screenshot, Text, Design enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

Comments:

**Training #4**

BT: eyes open

BT+VR:Semitandem: Visual scenery tilts of 20° ± 5° @ 5°/s | Single leg: 5° @ 5°/s

Ein Bild, das Screenshot, Text, Design enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

Comments:

**Training #5**

BT: eyes open

BT+VR:Visual scenery tilts of 10° @ 5°/s

**Ein Bild, das Screenshot, Schrift, Reihe, Design enthält.

Automatisch generierte Beschreibung**

Comments:

**Training #6**

BT+VR: eyes open

BT+VR: Visual scenery tilts of 10° @ 5°/s

**Ein Bild, das Screenshot, Schrift, Reihe, Design enthält.

Automatisch generierte Beschreibung**

Comments:

**Training #7**

BT: eyes open

BT+VR: Visual scenery tilts of 10° ± 5° @ 5°/s

**Ein Bild, das Screenshot, Schrift, Reihe, Design enthält.

Automatisch generierte Beschreibung**

Comments:

**Training #8**

BT. Eyes open

BT+VR: Visual scenery tilts of 10° ± 5° @ 5°/s

**Ein Bild, das Screenshot, Schrift, Reihe, Design enthält.

Automatisch generierte Beschreibung**

Comments: