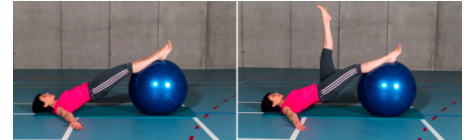
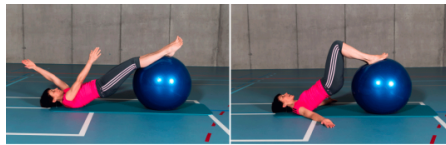


# Sensomotorisches Training – Lage- und Bewegungssinn: Instabile Unterlage 3 D – Beckenlift mit Ball

Rumpfstabilisation, -kräftigung und Dehnung der Beinmuskulatur sind in dieser Übung die Hauptziele.

Füsse auf grossem Ball;  
Beckenlift; evtl. Zusatzaufgaben  
wie Arme bewegen, Bein im  
Wechsel heben, Beine beugen  
und strecken usw.



**Material:** Sitzball

Postenblatt: [«Lage- und Bewegungssinn: Instabile Unterlage 3 D»](#) (pdf)

Quelle: Gina Kienle, Ausbildung Erwachsenensport | Eva Meyer, Fachgruppenmitglied und  
Ausbildnerin esa BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**