

# Sensomotorisches Training – Drehbewegungssinn: Sag ja

Mit dieser Übung wird der Drehbewegungssinn stimuliert. Dabei wird der Aspekt der «veränderten Kopfposition» (drehen, nicken, kippen) integriert.

Im Stehen, Körper stabil, «ja» sagen: Kopf kontrolliert heben und senken.  
Auch im Sitzen auf einem Stuhl oder Ball möglich.



**Material:** Matte, Ball, evtl. Hilfsmittel Stuhl zum Halten

Postenblatt: [«Drehbewegungssinn»](#) (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**