

Sensomotorisches Training – Lage- und Bewegungssinn: Instabile Unterlage 3 D – Auf Medizinball

Ein Balance-Akt sondergleichen: In dieser Übung wird auf einem Ball gestanden und versucht, eine Zusatzaufgabe durchzuführen.

Stand auf Medizinball; evtl. Zusatzaufgabe wie z. B. eine Armbewegung.



Material: Medizinball

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

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO