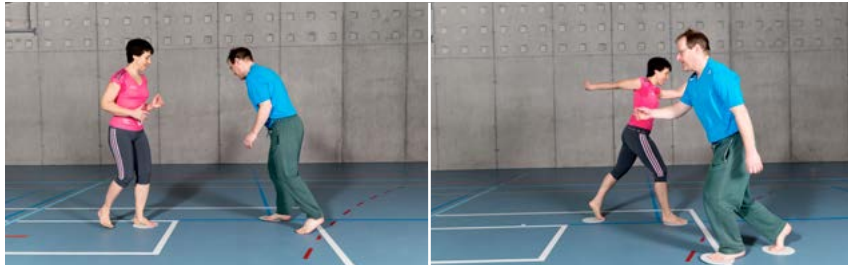


# Stimulation des Lage- und Bewegungssinns

## Instabile Unterlagen (2 Dimensionen)

Beispiele: Rutschpad, Balancepad, Bodenturn- oder dicke Matten, Sand, Teppich, Mousepad usw.



### Gleiten

Trottinett fahren (ein Fuss auf einem Pad) oder Langlaufen (beide Füsse auf je einem Pad) auf rutschendem Untersatz.

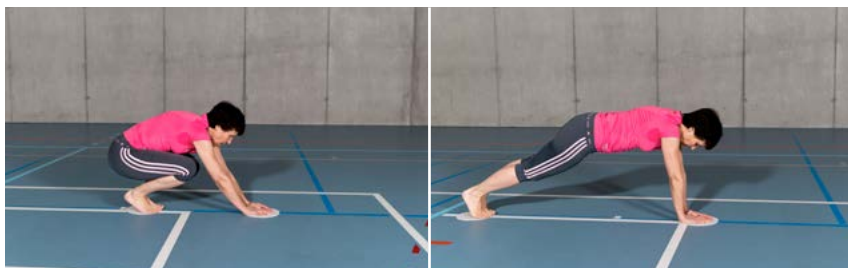
**Material:** Instabile Unterlage (Rutschpad usw.)



### Pferd und Kutsche

A steht mit den Füßen auf je einem Pad. B zieht A mit einem Seil durch die Halle. Positionen variieren, z.B. auf Knien, beide Füße auf einem Pad usw.

**Material:** Instabile Unterlage (Rutschpad usw.), Seil



### Die Raupe

Die Hände und die Füße jeweils auf einem Pad; Durch zusammenziehen (Hocke) und strecken (Brettposition) vorwärtsbewegen.

**Material:** Instabile Unterlage (Rutschpad usw.)



### Kniehochstand

Mit Partner vis-à-vis. Kniehochstand auf Balancepad (auch Kissen oder Badetuch); Gummi-band in der Mitte gekreuzt; Gleichzeitiges Ziehen mit geraden Armen neben dem Körper vorbei nach hinten. Fussspitzen wenn möglich gehoben.

**Material:** Instabile Unterlage (Balancepad usw.)



### Über Kreuz

Mit Partner vis-à-vis; Stehend auf Balancepad (o. ä.). Mit gekreuztem Gummiband, Arme diagonal hoch und tief öffnen.

**Material:** Instabile Unterlage (Balancepad usw.), Gummiband



### Action

Stehend auf instabiler Unterlage (beid- oder einbeinig); Aktion wie z. B. Ball werfen, prellen, ausführen.

**Material:** Instabile Unterlage (Matte gerollt, Balancepad usw.)