

# Stimulation des Lage- und Bewegungssinns

## Instabile Unterlagen 3 Dimensionen

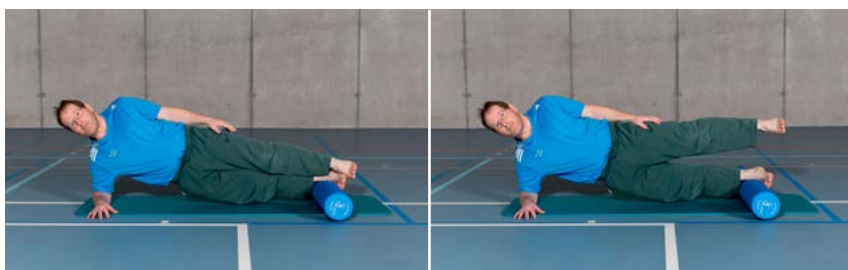
Beispiele: Rollender Baumstamm, Rolle, Medizinball, grosser Ball, Slackline, usw.



### Boden berühren

Rückenlage auf Rolle mit angewinkelten, gehobenen Beinen; mit den Fussspitzen im Wechsel den Boden berühren (oder die Beine abwechslungsweise strecken und beugen), während die Wirbelsäule stabil gehalten wird.

**Material:** Matte, Rolle



### Bein heben und senken

Seitstütz auf Unterarm, Rolle unter den Füßen; das obere Bein heben und senken, ohne die stabile Position des Körpers zu verlassen.

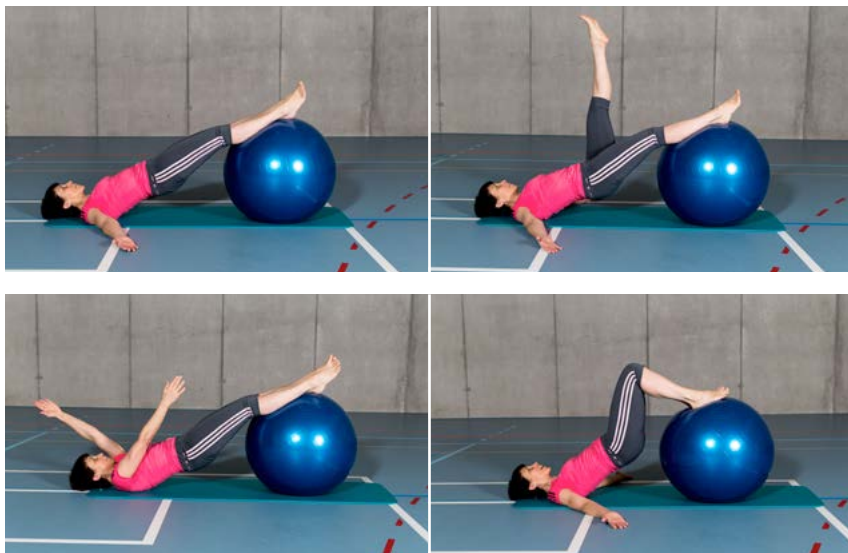
**Material:** Matte, Rolle



### Auf Medizinball

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

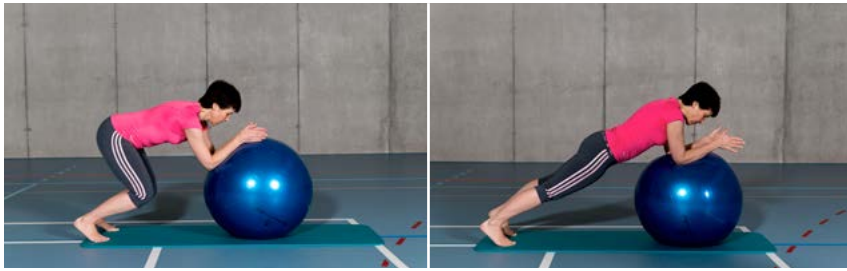
**Material:** Medizinball



### Beckenlift mit Ball

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

**Material:** Sitzball



**Beugen und strecken**

Unterarmstütz auf grossem Ball; Beine beugen («Hocke») und strecken (Brettposition), wobei der Körper die stabile Haltung einhält.

**Material:** Sitzball



**Liegestütz auf Ball**

Liegestützposition mit den Füßen auf grossem Ball; Beine beugen und strecken, den Körper stabil halten.

**Material:** Sitzball



**Balance auf dem Ball**

Auf grossem Ball sitzend, kniend usw. balancieren.

**Material:** Sitzball