

# Minitrampolin: I-Pose

Diese Übung eignet sich hervorragend, um das Gleichgewicht und die Stabilisation der Wirbelsäule zu trainieren. Die Impulse für die Sprünge werden aus der Bewegung des Fussgelenks ausgelöst.

20–30 Sekunden auf dem flachgestellten Minitrampolin fortlaufend in der Grundhaltung wippen. Der Oberkörper ist aufgerichtet und die Arme hängen seitwärts.

**Bemerkung:** Die rundum geschlossenen Minitramps eignen sich dafür am besten.



## Variation

### schwieriger

Mit dem Theraband 20 bis 30 Sekunden fortlaufend in der Hochhalte wippen. Der Impuls wird aus den Fussgelenken oder aus den Schultern gegeben. Die Arme befinden sich in der Hochhalte.

**Bemerkung:** Der Leiter kontrolliert die Beckenhaltung.



Quelle: mobilepraxis 04/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**