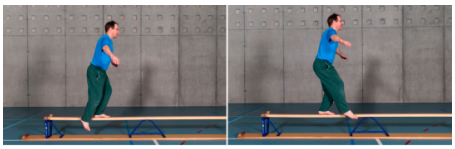
Sensomotorisches Training – Lage- und Bewegungssinn: Kleinere Unterstützungsfläche – Balancekünstler

Diese Balance-Übung wird auf der schmalen Seite einer Langbank durchgeführt und stimuliert den Lage- und Bewegungssinn.

Auf der schmalen Seite auf einer Langbank gehen; ein Bein nach dem andern tief über die Seite nach vorne nehmen.



Material: Langbank

Postenblatt: «Lage- und Bewegungssinn: Kleinere Unterstützungsfläche» (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