

# Sensomotorisches Training – Lage- und Bewegungssinn: Instabile Unterlage 2 D – Kniehochstand

Diese Übung zu zweit kräftigt Arme und obere Rückenmuskulatur. Zudem muss das Gleichgewicht gehalten werden können.

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



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

Postenblatt: [«Lage- und Bewegungssinn: Instabile Unterlage 2 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**