

# Training zu Hause für Jugendliche und Erwachsene: Mehr Balance auf instabilen Unterlagen

Durch Übungen auf instabilen Unterlagen lässt sich die Balance verbessern, der Körper insgesamt stabilisieren, die Koordination fördern und letztlich auch die Konzentrationsfähigkeit steigern. Das Training kann bei geringen Platzverhältnissen bestens in der Wohnung oder auf dem Balkon stattfinden.



Instabile Oberflächen sind in der Sport- und Bewegungstherapie, in der Verletzungsprävention, in der Leichtathletik und der Fitnessszene weit verbreitet. Verwendet werden dabei oftmals Unterlagen wie das Mobilo, Disc·O·Sit, Schaumstoffmatten (gerollte Matte, Airex Pad). Sind keine solchen vorhanden, können sie durch vorhandene Materialien wie härtere Kissen o.ä. ersetzt werden.

Das Training auf instabilen Unterlagen hilft den Körper insgesamt stabilisieren, die Koordination fördern und letztlich auch die Konzentrationsfähigkeit steigern. Dabei soll nicht ein maximaler Kraftaufwand erzielt werden.

Mit Gleichgewichtstraining werden demnach Effekte auf der sensomotorischen Ebene erzielt, wo neben einem Mindestmass an Kraft die individuellen koordinativen Fähigkeiten gefragt sind. Dies führt zu einer besseren Bewegungsqualität in komplexen Abläufen und dient zur Verletzungsprävention (wie z.B. Sturzprophylaxe).

## [Zu den Übungen](#)

### **Wichtige Hinweise**

- Alle vorgeschlagenen Übungen wurden für den Sportunterricht und das Training

konzipiert und entsprechend formuliert. Sie lassen sich aber auf die Anwendung zu Hause anpassen und kreativ umgestalten.

- Instabile Unterlagen können auch durch zusammengerollte Matten, Sitzkisten o.ä. erzeugt werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft

Confédération suisse

Confederazione Svizzera

Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**