

Sensomotorisches Training – Lage- und Bewegungssinn: Kleinere Unterstützungsfläche – Starke Füsse

Zu zweit wird ein Krafttakt mit den Füßen versucht: Diese Übung fördert den Lage- und Bewegungssinn.

Seilziehen mit den Füßen ohne Hilfe der Hände.



Material: Seil

Postenblatt: [«Lage- und Bewegungssinn: Kleinere Unterstützungsfläche»](#) (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