

Sensomotorisches Training – Lage- und Bewegungssinn: Instabile Unterlage 3 D – Bein heben-senken

Der Seitstütz auf einem Ball dient der Rumpfkraftigung, das Beinheben und -senken hilft der Beinmuskulatur.

Seitstütz auf Unterarm, Rolle unter den Füßen; das obere Bein heben und senken, ohne die stabile Position des Körpers zu verlassen.



Material: Matte, Rolle

Postenblatt: [«Lage- und Bewegungssinn: Instabile Unterlage 3 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