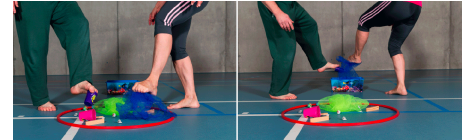


Sensomotorisches Training – Lage- und Bewegungssinn: Kleinere Unterstützungsfläche – Fussgymnastik

Diese Geschicklichkeits-Übung mit den Füßen fördert den Lage- und Bewegungssinn und trainiert gleichzeitig die Füße.

Gegenstände mit dem Fuss aufnehmen und ohne abzustellen in einen Behälter legen, der in einem gewissen Abstand platziert ist.



Material: Behälter, div. Gegenstände (Tischtennisbälle, Becher usw.)

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