

Sensomotorisches Training – Lage- und Bewegungssinn: Instabile Unterlage 3 D – Liegestütz auf Ball

Mit dieser Übung auf einer instabilen Unterlage (3D) wird der ganze Körper gekräftigt und gedehnt.

Liegestützposition mit den Füßen auf grossem Ball; Beine beugen und strecken, den Körper stabil halten.



Material: Sitzball

Postenblatt: [«Lage- und Bewegungssinn: Instabile Unterlage 3 D»](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO