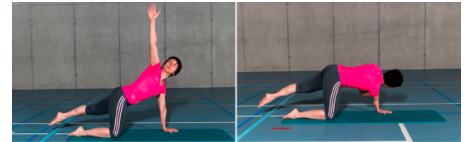


# Sensomotorisches Training – Lage- und Bewegungssinn: Kleinere Unterstützungsfläche – Arm- und Bein-Lift

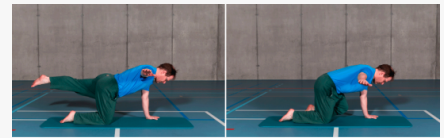
Diese Übung dehnt und kräftigt den ganzen Körper und stimuliert den Lage und Bewegungssinn.

4-Füsser, linkes Bein hinten ausgestreckt, während der rechte Arm nach oben und danach unter die Brust geführt wird.



## Variation

4-Füsser, rechter Arm seitwärts gehalten, während das linke Bein nach hinten gestreckt und dann unter den Bauch gezogen wird.



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**