

Sensomotorisches Training – Lage- und Bewegungssinn: Kleinere Unterstützungsfläche – Oben, unten durch

In dieser Übung wird ein Ball über den Kopf oder unter den Knien durchgereicht. Sie dient zur Stimulation des Lage- und Bewegungssinns.

Aus einem leichten Plié in den Zehenstand, wobei ein Toningball (o. ä.) unten durch bzw. oberhalb des Kopfes übergeben wird.



Variation

Einbeinstand, dabei wird ein Toningball (o. ä.) unter dem Knie hindurch bzw. über dem Kopf übergeben.



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