

Sensomotorisches Training – Lage- und Bewegungssinn: Kleinere Unterstützungsfläche – Bleib oben

Um den Lage- und Bewegungssinn zu stimulieren, können diverse Spiele wie z.B. Badminton zu zweit von einer Langbank aus ausgeführt werden.

Stehend vis-à-vis auf einer Langbank (schmale Seite), wobei eine Aktion wie z. B. Badmintonspielen, Ballwerfen usw. ausgeführt wird.



Material: Langbank, Badmintonset, Bälle 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