Sensomotorisches Training – Lage- und Bewegungssinn: Kleinere Unterstützungsfläche – Über Kreuz

Mit dieser Übung wird der ganze Körper gedehnt, gekräftigt, die Koordination trainiert und der Lage- und Bewegungssinn stimuliert.

4-Füsser rückwärts, ein Bein oder ein Arm oder aber Bein und Arm über Kreuz heben.

Postenblatt: «Lage- und Bewegungssinn: Kleinere Unterstützungsfläche» (pdf)

Quelle: Gina Kienle, Ausbildung Erwachsenensport | Eva Meyer, Fachgruppenmitglied und Ausbildnerin esa BASPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO