

# Sensomotorisches Training – Lage- und Bewegungssinn: Instabile Unterlage 3 D – Balance

Ein Balanceakt auf einem grossen Sitzball: In dieser Übung werden verschiedene Positionen ausprobiert.

Auf grossem Ball sitzend, kniend usw. balancieren.



**Material:** Sitzball

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**