

# Sensomotorisches Training – Lage- und Bewegungssinn: Instabile Unterlage 2 D – Über Kreuz

Strecken und kräftigen zu zweit sowie das Gleichgewicht halten ist in dieser Übung das Ziel.

Mit Partner vis-à-vis; Stehend auf Balancepad (o. ä.). Mit gekreuztem Gummiband, Arme diagonal hoch und tief öffnen.



**Material:** Instabile Unterlage (Balancepad usw.), Gummiband

Postenblatt: [«Lage- und Bewegungssinn: Instabile Unterlage 2 D»](#) (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**