

Sensomotorisches Training – Lage- und Bewegungssinn: Instabile Unterlage 3 D – Boden berühren

Bauch-, Rücken-, Beinmuskulatur: In dieser Übung werden verschiedene Körperpartien angesprochen.

Rückenlage auf Rolle mit angewinkelten, gehobenen Beinen; mit den Fussspitzen im Wechsel den Boden berühren (oder die Beine abwechslungsweise strecken und beugen), während die Wirbelsäule stabil gehalten wird.



Material: Matte, Rolle

Postenblatt: [«Lage- und Bewegungssinn: Instabile Unterlage 3 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