

# 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**