Sensomotorisches Training – Lage- und Bewegungssinn: Visuellen Sinn reduzieren – Hell und dunkel

Wenn man die Augen schliesst, konzentriert man sich noch mehr auf die auszuführende Übung.

Die gewünschte Übung zuerst mit offenen und danach mit geschlossenen Augen durchführen (z.B. über Unihockeystock balancieren, etc.).

Material: Je nach gewählter Übung benötigtes Material, wie z.B. Unihockeystock, etc.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO