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

Mit Bällen oder anderen Wurfobjekten auf einer instabilen Unterlage wird am Gleichgewicht gearbeitet.

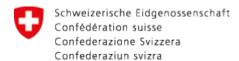
Stehend auf instabiler Unterlage (beid- oder einbeinig); Aktion wie z. B. Ball werfen, prellen, ausführen.



Material: Instabile Unterlage (Balancepad usw.)

Postenblatt: «Lage- und Bewegungssinn: Instabile Unterlage 2 D» (pdf)

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



Bundesamt für Sport BASPO