

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

Auf instabiler Unterlage werden verschiedene Fortbewegungen im Raum ausprobiert.

Trottinett fahren (ein Fuss auf einem Pad) oder Langlaufen (beide Füsse auf je einem Pad) auf rutschendem Untersatz.



Material: Instabile Unterlage (Rutschpad, usw.)

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