

Sensomotorisches Training – Drehbewegungssinn: Drehung und Balance

Bei dieser Übung wird auf einem Seil, Linie, Langbank, usw. eine Drehung durchgeführt. Dabei dient auch hier die veränderte Kopfposition der Stimulation des Drehbewegungssinns.

Auf einer Linie, einem Seil, einer Langbank gehen und eine Drehung (180 oder 360 Grad) durchführen.



Material: Langbank, Seil usw.

Postenblatt: [«Drehbewegungssinn»](#) (pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO