

# Sensomotorisches Training – Lage- und Bewegungssinn: Instabile Unterlage 3 D – Beugen-strecken

Mithilfe eines grossen Gymnastikballs werden in dieser Übung der Rumpf gekräftigt und gleichzeitig die Beine gedehnt.

Unterarmstütz auf grossem Ball; Beine beugen («Hocke») und strecken (Brettposition), wobei der Körper die stabile Haltung einhält.



**Material:** Sitzball

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**