

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

Eine Ganzkörper-Übung auf Rutschpads: Der Körper wird wiederholt gestreckt und gebeugt.

Die Hände und die Füße jeweils auf einem Pad; Durch zusammenziehen (Hocke) und strecken (Brettposition) vorwärtsbewegen.



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