

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

Eine Kräftigungs- und Balanceübung zu zweit: Wer zieht braucht Kraft, wer gezogen wird, muss das Gleichgewicht halten.

A steht mit den Füßen auf je einem Pad. B zieht A mit einem Seil durch die Halle. Positionen variieren, z. B. auf Knien, beide Füße auf einem Pad usw.



**Material:** Instabile Unterlage (Rutschpad usw.), Seil

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**