

Training mit Hilfsmitteln – Mobilo: Balancestand

Mit verschiedenen Einstiegs-Übungen auf instabilen Unterlagen wird das Gleichgewicht und die Koordination geschult. Auch im Stehen können verschieden Variationen ausprobiert werden.



Aufs Kissen stehen und das Gleichgewicht finden.

Variationen

schwieriger

- Augen schliessen.
- Mit Reiskissen auf Kopf Knie langsam beugen.
- Die Arme gegengleich kreisen.
- Gelegenheiten im Alltag nutzen: lesen, Zähne putzen, lesen, bewegtes Lernen in der Schule

Material: Mobilos, Reiskissen

Quelle: Zeitschrift «mobile» 3/2005, S. 48-49, Corina Mathys



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO