Training mit Hilfsmitteln – Mobilo: Wackelbrücke

In dieser Übung wird über mehrere instabile Kissen vorwärts gelaufen. Während dieses Gleichgewichtstrainings soll der Bodenkontakt vermieden werden.

Über eine Mobilobrücke vorwärts kriechen oder gehen ohne den Boden zu berühren.

Variation

schwieriger

Zwei Mobilos pro Person: Fortlaufend eine Mobilobrücke legen ohne abzusteigen.

Material: 1-2 mehrere Mobilos, Reiskissen

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO