

Training mit Hilfsmitteln – Mobilo: Ausfallschritte

In dieser Übung wird der Körperschwerpunkt über eine instabile Unterlage verlagert. Es ist eine Herausforderung dabei im Gleichgewicht zu bleiben.



Einen Fuss auf das Kissen setzen und dabei das Knie leicht gebeugt halten. Der andere Fuss wird im Ausfallschritt vor und hinter die instabile Unterlage versetzt.

Variation

Das Tempo der Bewegung variieren. Langsamer ist oft schwieriger!

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO