

Training mit Hilfsmitteln – Mobilo: Einbeinstand

Diese Übung wird im Einbeinstand auf zwei instabilen Unterlagen ausgeführt. Dabei werden das Gleichgewicht stets von einer auf die andere verlagert.



Einbeinstand auf dem Mobilo einnehmen. Dann Gewichtsverlagerung von einem Mobilo aufs andere.

Variation

schwieriger

- Reiskissen auf einen Fuss legen. Bein beugen und strecken.
- Reiskissen unter Bein durchgeben.
- Techniktraining auf einer instabilen Unterlage (z.B. Karateschläge).



Material: 1-2 Mobilos, Reiskissen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO