

# Training mit Hilfsmitteln – Mobilo: Partnerübungen

Mit einem Partner machen koordinative Übungen auf instabilen Unterlagen noch mehr Spass. Noch spielerischer wird es mit einem Ball.



Die Hände des Partners erst berühren. Dann versuchen, einander mit Antippen aus dem Gleichgewicht zu bringen.



## Variation

### **schwieriger**

Einander einen Ball zuwerfen und balancieren.

**Material:** Mobilo, Ball

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**