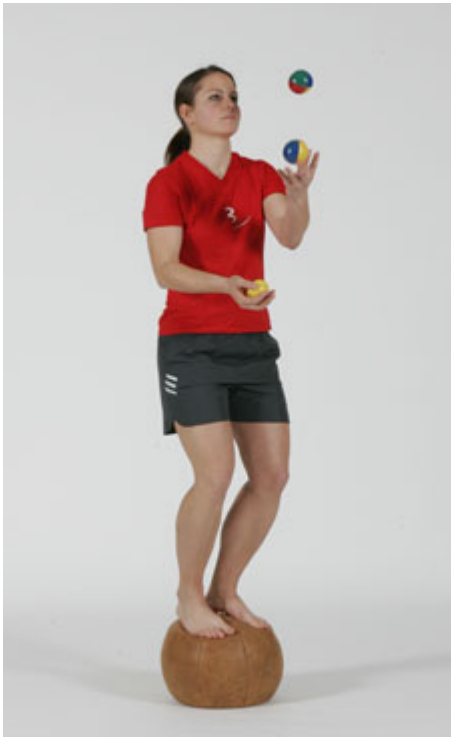


Propriozeptives Training – Auf zwei Beinen: Medizinball

Während dieser Übung müssen die Teilnehmenden ihr Gleichgewicht halten und gleichzeitig eine weitere Koordinationsübung ausführen.



Beidbeinig auf einem Medizinball stehen und das Gleichgewicht halten.

Variation

Auf einer labilen Unterlage in der Hockeiposition verharren. Im Abstand von drei Metern einen Medizinball hin und her werfen und so die Partnerin aus dem Gleichgewicht bringen.

schwieriger

Zusätzlich zwei oder drei Tennisbälle jonglieren.

Material: Medizinball oder andere labile Unterlage, Tennisbälle.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO