

Propriozeptives Training – Auf zwei Beinen: Balancierkämpfe

Die Teilnehmenden verbessern während dieser Balancier- und Kampfübung auf einer Langbank ihre Gleichgewichtsfähigkeit.



Eine Langbank wird umgedreht, so, dass die schmale Seite oben ist; auf beiden Seiten werden Matten gelegt.

Auf den Zehenspitzen stehend und mit den Händen gegeneinander versuchen die Gegnerin aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer bleibt oben?

Material: Langbank, Matten



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO