

# Propriozeptives Training – Auf einem Bein: Jonglieren

Während dieser Übung auf einer labilen Unterlage jonglieren die Athletinnen und Athleten mit verschiedenen Bällen auf unterschiedliche Art und Weise.



Einbeinstand auf einer labilen Unterlage. Mit dem anderen Fuss jonglieren (Fussball), mit dem Stock einen Ball jonglieren (Unihockey), mit einer Hand zwei Bälle jonglieren (Handball), mit beiden Händen je einen Ball prellen (Basketball), sich den Ball mit einer Manchette oder Pass (Volleyball) zuspieren.

## Variation

Einander im Einbeinstand einen Ball sportartspezifisch zuspieren und jonglieren.

**Material:** Labile Unterlage (Gymnastikmatte, Ballkissen, etc.), verschiedene Bälle, Unihockeyschläger.

Ausgehend vom Einbeinstand können verschiedene Übungen sportartspezifisch ausgeführt werden. Die Formen sollten mindestens zweimal 20 Sekunden lang pro Bein erfolgen. Das Training kann barfuss, aber auch in den entsprechenden Sportschuhen durchgeführt werden.

---

Quelle: «mobile» 3/2006, S. 25-27, Luzia Kalberer, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**