

Training mit Hilfsmitteln: Zusätzliche Reize gefördert

Das Training auf instabilen oder rutschigen Unterlagen erfordert von den Sportlern eine gute Stabilität und Balancefähigkeit. Bei den Übungen wird der ganze Körper mit zusätzlichen neuronalen Reizen durchflutet.



Ohne Aufmerksamkeit geht es nicht!

Das Training auf instabilen Unterlagen erfordert von den Trainierenden eine gute Körperwahrnehmung, Rumpf- und Gelenkstabilität. Bei konstanten, destabilisierenden Reizen müssen die Trainierenden das Gleichgewicht immer wieder von Neuem finden. Ziel ist es dabei, die Bewegungen immer konstanter und gleichzeitig flüssiger auszuführen.

Neben der physischen Komponente werden immer auch mentale Aspekte mittrainiert. Denn ohne Konzentration ist es unmöglich, die Übungen auf instabilen Unterlagen durchzuführen.

Die Bewegungen werden erst mit kleinerem Umfang und langsam, dann immer weiter und schneller ausgeführt. Noch herausfordernder werden die Übungen folgendermassen:

- Wahrnehmungsfeld verändern (Kopf wenden/ Augen schliessen)
- Auflagefläche verringern (Einbeinstand/ kleinere oder runde Unterlage)
- grössere Hebel (gestrecktes Bein anheben statt Knie)
- den Trainierenden von aussen dem Gleichgewicht bringen (antippen/Ball zuwerfen)

→ [Training mit Pads](#)

→ [Training mit Bogenwippe \(T-Bow\)](#)

→ [Training mit Mobilo](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO