

Erwachsenensport – Spielerische Ausdauer: Mobilo-Lauf

Mit dieser Übung wird das Herz-Kreislaufsystem, die Ganzkörperstabilisation und Balancefähigkeit der Teilnehmenden trainiert. Ausserdem wird die Gruppendynamik gefördert.



Die Hälfte aller Teilnehmenden stehen auf die Wackelkissen und klatschen dabei mit den anderen Teilnehmenden, die von Kissen zu Kissen laufen in die Hände. Jeweils nach 2 Minuten wechseln.

Variationen

schwieriger

- Dito auf einem Bein;
- dito mit geschlossenen Augen.

Material: Mobilos oder andere instabile Unterlage (zusammengerollte Matten oder Frottétücher etc.)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO