

# Erwachsenensport – Spielerische Ausdauer: Mobilo-Wurfspiel

Die Trainierenden versuchen in dieser Übung einander aus der Balance zu bringen, indem sie ihre Pässe mit dem Ball fair aber herausfordernd platzieren.



Die Teilnehmer stehen auf die Wackelkissen und werfen einander einen Ball zu. Dabei versuchen sie die Balance zu halten.

## Variation

Verschiedene Bälle verwenden.

## schwieriger

Kissen immer weiter auseinander platzieren.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**