

# Erwachsenensport – Spielerische Ausdauer: Mobilo

Um die Balance- und Stabilisationsfähigkeit zu verbessern, führen die Teilnehmer verschiedene Übungen auf einer instabilen Unterlage durch. Dabei sind sie sofort konzentriert.



Die Teilnehmenden stehen auf die Wackelkissen und versuchen das Gewicht nach vorne und hinten zu verlagern. Wenn dies bereits gut klappt, schliessen sie dabei noch die Augen.

## Variationen

### schwieriger

Verschiedene Koordinations-Kräftigungs-Übungen auf dem Mobilo durchführen: Ausfallschritte, Einbeinstand, die Teilnehmer versuchen sich gegenseitig aus der Balance zu bringen, mit Tüchern oder Bällen jonglieren, etc.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**