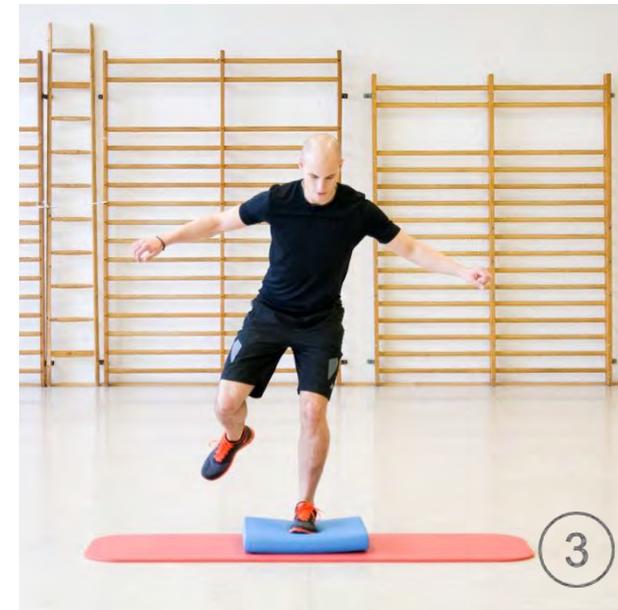
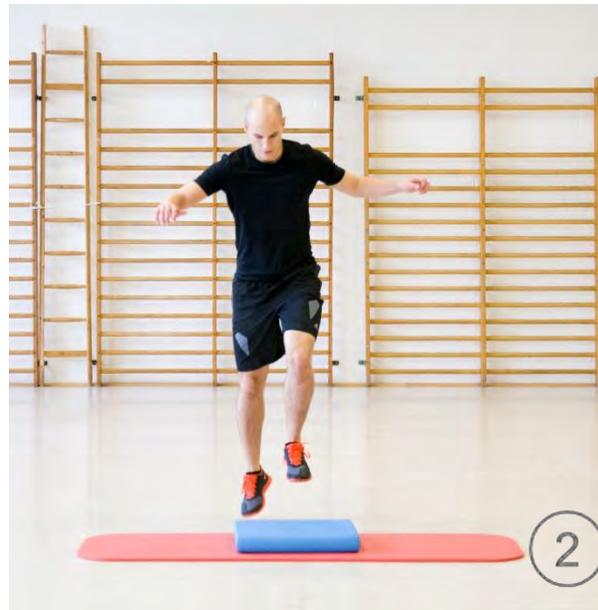
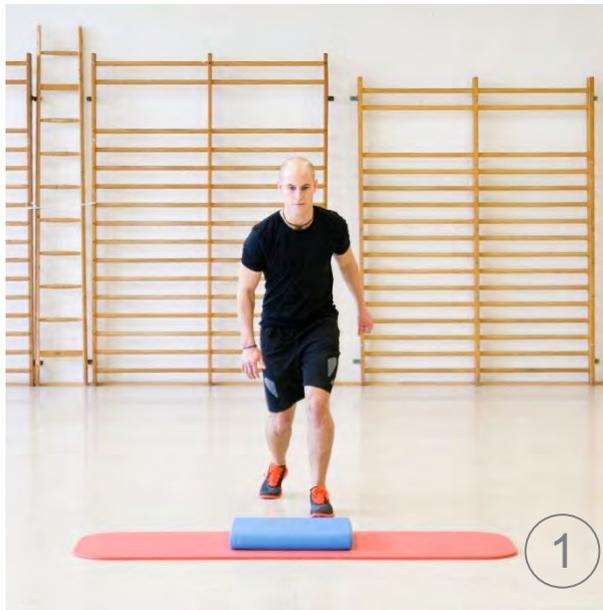


Name: Gerade Einbeinsprünge auf das Balancepad
Kategorie: Sensomotorik
Übungs-ID: SM-06



Übungsbeschreibung:

Aus dem lockeren Angehen (1) hoch abspringen (2) und einbeinig auf dem Balancepad landen. Darauf achten, dass das Knie bei der Landung leicht gebeugt ist und nicht nach innen einknickt (3). Ziel ist es, so schnell wie möglich einen stabilen Einbeinstand zu erreichen. Ist die stabile Position erreicht, wird das Pad verlassen und die Übung mit dem anderen Bein wiederholt. Wichtig ist, zu überprüfen, ob das Balancepad rutschfest liegt – ansonsten z.B. eine Trainingsmatte unter das Balancepad legen. Zur Steigerung kann die Angehgeschwindigkeit gesteigert und die Absprungentfernung zum Pad erhöht werden.