

Name: Seitliche Einbeinsprünge auf das Balancepad
Kategorie: Sensomotorik
Übungs-ID: SM-07



Übungsbeschreibung:

Aus dem aufrechten Stand erfolgt ein seitlicher Sprung nach rechts auf ein Balancepad (1; 2). Ziel ist es einbeinig auf dem Balancepad zu landen und so schnell wie möglich den Körper zu stabilisieren. Bei der Landung sollte das Knie leicht gebeugt sein, ein Einknicken des Knies nach innen ist zu vermeiden (3). Ist eine stabile Position erreicht, das Pad wieder verlassen und die Übung von der anderen Seite mit dem linken Bein wiederholen. Wichtig ist zu überprüfen, ob das Balancepad rutschfest liegt – ansonsten eine Trainingsmatte unter das Balancepad legen. Zur Steigerung kann die Absprungentfernung zum Pad erhöht werden.