

Mobilo – ein Kissen zum Aufwachen

Suchen Sie ein Trainingsgerät, das wenig Platz braucht und mit dem Sie Kraft, Gleichgewicht und Koordination trainieren können? Dann könnte «Mobilo» eine Lösung sein. Die Möglichkeiten dieses Luftkissens sind vielfältig.

Gleichgewicht und Kräftigung der Beine



Gewichtsverlagerung von einem Mobilo aufs andere.



Aufs Kissen stehen und Augen schliessen.



Mit Reiskissen auf Kopf Knie langsam beugen.



Einbeinstand auf dem Mobilo. Reiskissen auf einen Fuss legen. Bein beugen und strecken.



Den einen Fuss auf das Kissen, das Bein gebeugt. Der andere Fuss versetzt sich von vorne nach hinten.



Über eine Mobilobrücke kriechen oder gehen.



Allgemeine Koordination



Einbeinstand auf Mobilo. Reiskissen unter Bein durchgeben.



Stand auf Mobilo. Die Arme kreisen gegeneinander.



Stand auf Mobilo. Ball prellen.



Stand auf Mobilo. Ball unter den Beinen durchprellen.



Die Hände des Partners berühren. Einander aus dem Gleichgewicht bringen.



Einander den Ball zuwerfen und balancieren.



Aufs Mobilo sitzen und balancieren.



Mobilbrücke legen ohne abzusteigen.



Schultergürtel und Arme



Leichte Vorlage.
Gymnastikstab hinter den Kopf führen und wieder nach vorne bringen.



Leichte Vorlage.
Gymnastikball hinter dem Kopf zusammendrücken.
Arme strecken.



Techniktraining, immer und überall



Techniktraining auf einer instabilen Unterlage (z. B. Karateschläge)



Gelegenheiten im Alltag nutzen: Gameboy spielen, lesen, Zähne putzen, bewegtes Sitzen bei der Arbeit, in der Schule...

Rumpfstabilisierende Muskulatur



Unterarmstütze in statischer Position.