

Sensomotorisches Training

Referent*in: Claudia Hölzl

WS 101-01 / 22.01.2022 / 11:00 – 12:30 Uhr

Aufwärmen

z.B. Auf- und Absteigen + Arm- und Beinbewegungen + Mobilisation

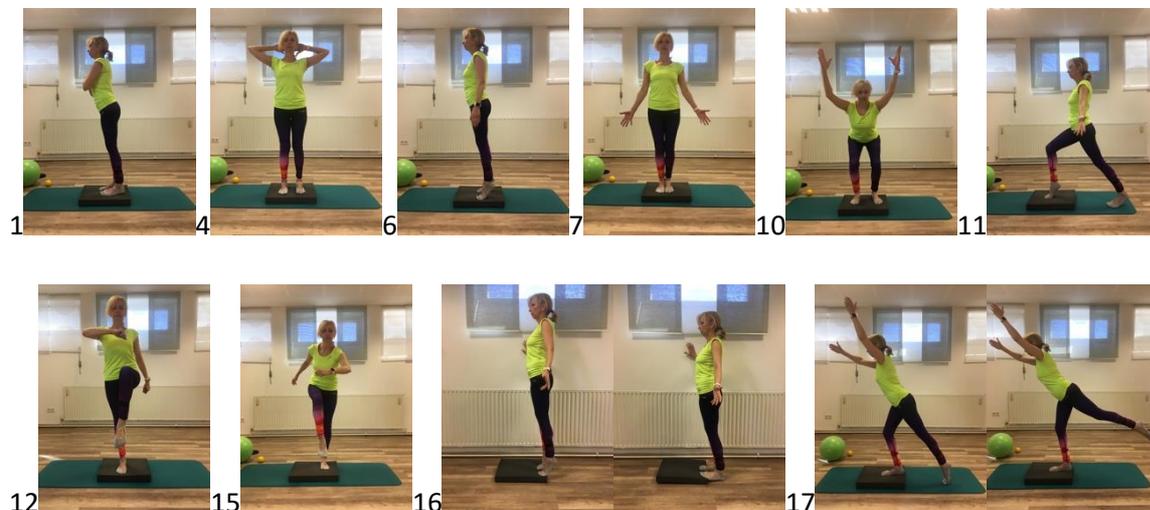
Hauptteil

Übungen zuerst auf dem Boden, dann auf dem „Balance Kissen“

Stand:

- Eine aufrechte, möglichst ökonomische Haltung einnehmen mit Belastung des Körpergewichts über die ganze Fußsohle

Steigerung durch Veränderung (Beispiele)



1. Gewichtsverlagerung
2. Augen schließen – bis 5 zählen
3. Störquelle durch Partner oder ÜL von außen
4. Armbewegungen, Hände am Körper, Hände am Hinterkopf
5. Augenbewegungen

6. Im Zehenstand, dann mit geschlossenen Augen, dann mit Störquelle
 7. Enge Beinstellung
 8. Rotation im Oberkörper mit Armbewegungen
 9. Laufen
 10. Kleine Sprünge – in die tiefe Hocke
 11. Wadendehnung in Schrittstellung
 12. Einbeiniger Stand
 13. dynamisch gehen
 14. Gewichtsverlagerung im einbeinigen Stand, Zehen auf dem Pad, dann Bein anheben
 15. Gehen und abrupt stehen bleiben
 16. Venenaktivität - Sicherheitsaspekt
 17. Standwaage mit Armbewegungen
- Steigerung mit Zusatzgeräten, z.B. Ball werfen und fangen, Minibänder, Brasils, Gewichte, Tücher, Schwungstäbe usw.



Kniebeuge – Fuß heben und senken – Schrittstellung – Inline – Sicherheitsaspekt beachten!

Gewicht verlagern



Auf und Absteigen + Knie - Zur Hand schauen/aus dem Augenwinkel -Knie heben + Armbewegung - Seitlich Gehen + Armbewegung nach vorne



Kniebeugen - Armbewegung - Ein Bein belasten + Gewichte – Blick nach oben/Leiste strecken – Halten/Atmen



Stütz halten und atmen - Bergsteiger – Bergsteiger + diagonal



Rotation - Hüfte - Armbewegung/Hüftbeuger - Hüftstrecker



Balance - Einbeiniger Liegestütz – Balance + evtl. Fuß anheben



Bein überkreuzen - Plank + Beinbewegung – Beine schieben



Ok und Bein heben – Beine heben – oberes Bein heben mit Ausdrehen



Ok heben – diagonal Arm und Bein heben – nach oben, seitlich und zurück mit den Armen



Dehnung Hüftbeuger – Beinrückseite – Sprunggelenk – Fersen heben

(Vorsicht bei Problemen mit der Achillessehne)