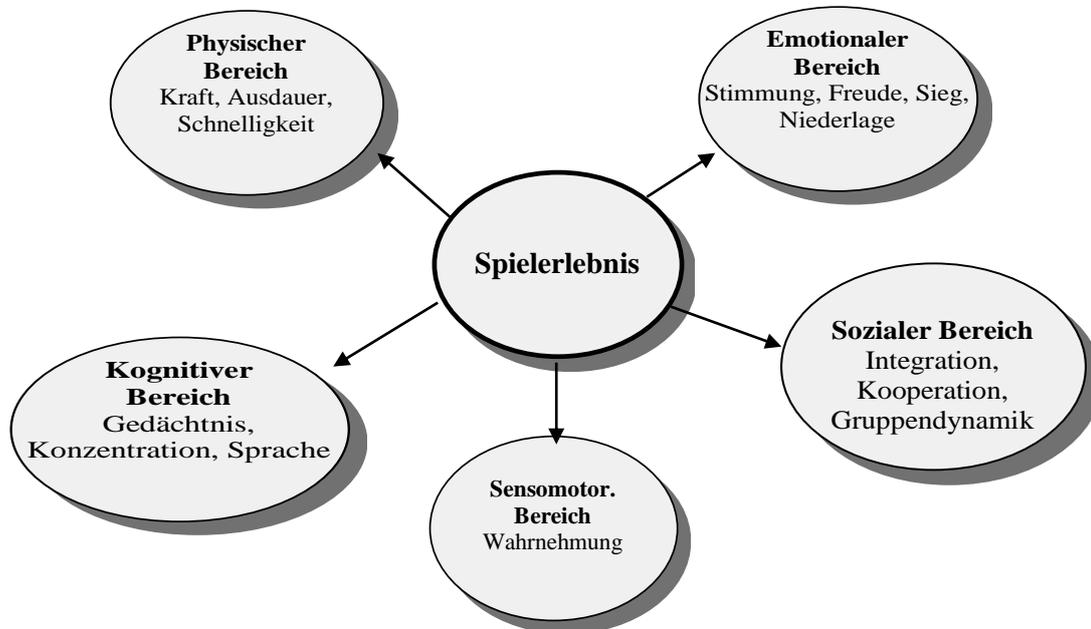


„Kleine Spiele – große Wirkung“

(Spielerische Belastungsformen mit tiefenwirksamen Trainingsreizen im Breitensport)

Funktionen und Auswirkungen des Spiels



Entwicklung der Spielfähigkeit

- Merkmale von Spielen (Oerter, 1998, 251)
 - Selbstzweck
 - Wechsel des Realitätsbezuges
 - Wiederholung und Ritual
- Merkmale von Spielen (vgl. Röthig, 1992, 408)
 - Zweckfreiheit (S. als reiner Selbstzweck)
 - innere Unendlichkeit (S. als sich schließender Kreis)
 - Scheinhaftigkeit (S. als das schöne Als - ob)
 - Ambivalenz (S. als schwebendes Dazwischen)
 - Geschlossenheit (S. als von Realitäten eingegrenzter Schein)
 - Gegenwärtigkeit (S. als ein zeitloser Augenblick)
- Zwei Ebenen von Spielerklärungen (Oerter, 1998, 250)
 - tieferer Sinn des Spiels
 - Funktionen und Auswirkungen des Spiels

tieferer Sinn des Spiels (Oerter, 1998, 252)

Freud, Wygotski, Piaget:

Das Spiel übernimmt Aufgaben der Lebensbewältigung zu einem Zeitpunkt, da andere Techniken und Möglichkeiten noch nicht zur Verfügung stehen.

Formen des Spiels und ihre Reihenfolge in der Entwicklung

	Oerter (1998, 252-266)	Vereinfachung	Beispiel
0-2 J.	Sensomotorisches Spiel (Funktionsspiel)	Funktionsspiel	Rassel, Ball wegwerfen und holen, Sand in Form
ab ca. 1 J.	Informationsspiel, Explorationsverhalten		
ab ca. 2 J.	Konstruktionsspiele	Konstruktionsspiel	Bauwerk geformte Figur
ab ca. 1 J.	Als-ob-Spiel (Symbolspiel, Fiktionsspiel)		
ab ca. 4 J.	Rollenspiel (soziodramatisches Spiel)	Rollenspiel	Vater, Mutter, Kind Raubtiere im Zirkus
ab ca. 6 J.	Regelspiel	Regelspiel, Wettspiel	Kleine Spiele Staffeln

- **Sensomotorisches Spiel**
 - Freude an Körperbewegungen
 - Gegenstände (eigene Körperteile, Objekte aus der Umwelt), z. B. Rassel
 - nimmt nach 7-30 Monaten ab

- **Informationsspiel, Explorationsverhalten**
 - Eigenschaften von Objekten werden erforscht
 - nimmt zu ab 9-13 Monate

- **Konstruktionsspiel**
 - Zielgegenstände, z. B. Bauwerk, Zeichnung, geformte Figur
 - zwei Klassen von Gegenständen müssen realitätskonform gehandhabt und aufeinander bezogen werden
 - Werkzeuge
 - Rohmaterial
 - nimmt zu ab 18-24 Monaten

- **Als-ob-Spiel, Symbolspiel, Fiktionsspiel**
 - ab 12-13 Monaten

- **Rollenspiel, soziodramatisches Spiel**
 - ab 4 Jahren

- **Regelspiel, Wettspiel**
 - ab Grundschulalter, ca. 6 Jahre

Bedeutung von Regelspielen

- oft soziokultureller Hintergrund
- beinhalten auch gesellschaftskonstituierende Merkmale bei uns z. B. Leistungsprinzip
- meist Wettkampfspiele
- beinhalten aber auch konstruktiven Umgang mit Regeln

(vgl. Oerter, 1998, 266f)

Regeln bei Spielen

- Regeln grenzen ein, eröffnen dadurch aber auch Möglichkeiten und bestimmen den Spiel-Sinn. Erst durch die Regel, dass der Ball nur mit dem Fuß gespielt werden darf entsteht das Sportspiel Fußball.
 - zwei Regeltypen
 - konstitutive Regeln
z. B. beim Basketball darf der Ball gedribbelt werden
 - strategische Regeln
beim Basketball wird der Ball so gedribbelt, dass ihn möglichst der Gegenspieler nicht erreicht
- (vgl. Leist, 1993, 170f)

Konstruktiver Umgang mit Regeln

- Regeln sollen so abgeändert werden, dass sie auf die Zielgruppe passen
z. B. Korbhöhe oder Zwei-Schritt-Regel bei Basketball-Anfängern
- sinnvolle Leistungsanforderungen für alle Spieler

Variationsmöglichkeiten von Spielen

- Regeländerungen
Badminton: den Ball sooft (miteinander, nicht gegeneinander) wie möglich hin und her spielen, anstatt einen Punkt zu machen
- Hindernisse
- Spielfeldgröße
- Spielgegenstand
- Bewegungsart
- soziale Bedingungen
- Spielhandlung z. B. Geschichte
- Kombination unterschiedlicher Spiele

Bewegungsspiele mit Wäscheklammern

Geeignet sind Holz- oder Plastikwäscheklammern. Plastikklammern haben den Vorteil der unterschiedlichen Farben. Es ist darauf zu achten, dass sie aus kräftigem Material bestehen.

Der Umgang mit Wäscheklammern fördert die Ausdifferenzierung von Daumen und Zeigefinger aus der kleinkindlichen Verwendung der ganzen Hand, er schult einen kraftvollen Pinzettengriff und damit gezielte feinmotorische Bewegungen. Neben diesen funktionellen Lernprozessen eignen sich Klammern für kreative Spiele. Es können Körperteile aneinander fixiert und die Bewegungsmöglichkeiten (Körpererfahrung) eingeschränkt, Materialien miteinander verbunden (Materialerfahrung) und Kooperations- und Wettbewerbsspiele (Sozialerfahrung) erarbeitet werden.

Für jedes Kind sollten etwa 10 – 15 Klammern zur Verfügung stehen. Die Kinder müssen darauf hingewiesen werden, dass die Klammern bei ihren Partnern nie an Körperteilen direkt befestigt werden, sondern nur an der Kleidung und dass sie nicht gerissen, sondern geöffnet abgenommen werden müssen.

- **Lernbereich Körpererfahrung**
 - Die Hosenbeine der Kleidung werden aneinander geklammert, die Kinder versuchen mit diesen eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten durch den Raum zu laufen oder zu hüpfen, ohne dass sich die Klammern lösen.
 - An die ausgestreckten Arme werden Zeitungsblätter als Flügel geheftet. Die Kinder laufen behutsam durch den Raum, ohne die Blätter zu verlieren.
 - Die Kinder klammern sich gegenseitig die Zeitungsblätter so um den Körper, dass nur noch die Füße die Arme und das Gesicht heraussehen. Wie Pinguine laufen sie nun mit ganz kurzen Schritten und kurz auf- und abschwingenden Armen durch den Raum, ohne das Kostüm zu verlieren.

- **Lernbereich Materialerfahrung**
 - Mit den Wäscheklammern werden viele Zeitungsblätter zu einer Riesenzeitung zusammengeklammert. Gemeinsam versuchen die Kinder sie anzuheben, ohne dass sich die Klammern und die Blätter lösen. Können wir diese Riesenzeitung auch gemeinsam hochschwingen?
 - Zeitungsblätter werden hintereinander zu einer großen Fahne an einen Stab geklammert. Die Kinder laufen damit durch den Raum, ohne dass sich die Fahne auflöst.
 - Ritter und Knappen: Je zwei Kinder bilden ein Paar. Der Knappe heftet seinem Ritter mit den Klammern eine Rüstung aus Zeitungsblättern um den Körper. Die Ritter führen einen Wettstreit aus: Wer kann eine Kanonenkugel (Schaumstoffball) am weitesten stoßen, ohne dass seine Rüstung beschädigt wird? Nach der Siegerehrung wechseln Ritter und Knappen die Rollen.
 - Die Kinder heften Wäscheklammern zu einer langen Schlange zusammen. Wer kann die längste Schlange nur mit den Händen transportieren?

- **Lernbereich Sozialerfahrung**
 - Je zwei Kinder stellen sich nebeneinander und klammern ihre Hosen an ihren aneinanderstehenden Beinen zusammen. Sie versuchen nun sich so fortzubewegen, dass sich die Verbindung nicht löst.
 - Zwei Kinder werden mit den Wäscheklammern rücklings aneinander geklammert. Die Klammern dürfen sich beim Vor- oder Rückwärtsbewegen nicht lösen.
 - Jedes Kind versucht sich mit dem Übungsleiter, der in der Mitte steht, mit mehreren Klammern zu verbinden. Schaffen wir es, uns gemeinsam in eine bestimmte Richtung zu bewegen, ohne dass sich eine Klammer löst?

Bei den nachfolgenden Spielen darf das Spielfeld nicht zu groß sein!

- Jedes Kind heftet sich fünf Klammern an die Kleidung (nicht unter den Arm). Auf Kommando versuchen die Kinder sich die Klammern gegenseitig zu nehmen und sie an der eigenen Kleidung zu befestigen. Wer hat nach drei Minuten die meisten Wäscheklammern an seiner Kleidung hängen?
- Dito. Wir spielen das Spiel zurück. Nun dürfen die Kinder ihre Klammern an die Kleidung der Mitspieler anheften. Dabei haben es die Gewinner vom vorhergehenden Spiel besonders schwer.
- Dito. Die Kinder heften fünf Klammern an ihren Hosenbeinen fest. Sie setzen sich in einem eng begrenzten Feld auf den Boden und dürfen sich die Klammern jetzt nur noch im Sitzen oder Knien gegenseitig wegnehmen und an der eigenen Kleidung befestigen.
- Der Klammerhüptling: Zum Abschluss dürfen alle Kinder ihre Klammern an der Kleidung des Übungsleiters befestigen.

Spiele und Bewegungsformen mit Luftballons

Der Ballon eignet sich ausgezeichnet für Sportunterricht. Er regt zu vielseitigen Bewegungen an, fördert die Gewandtheit und Geschicklichkeit und kann in der Partner- und Gruppenarbeit das soziale Verhalten der Kinder beeinflussen. Die Kinder lieben dieses Handgerät wegen seiner Farbigkeit und Leichtigkeit. Man kann immer wieder beobachten, dass sich die Kinder ohne Aufgabenstellung lange Zeit selbständig mit dem Ballon intensiv bewegen.

Hinweis:

Luftballone dienen oft als Werbeartikel und können daher meist kostenlos organisiert werden. Für verschiedene Spielformen bieten sich größere Ballone an (Durchmesser bis 150cm), diese können im Fachhandel für Dekorations- oder Faschingsbedarf oft günstiger als in Ballonboutiquen erworben werden.

Bereits beim Aufblasen der Luftballone können Spielformen eingebaut werden. Zum Beispiel: Wer kann mit dem Ballon Geräusche erzeugen oder wessen Ballon fliegt am weitesten, bis alle Luft entwichen ist etc.?

Aufgeblasene Luftballons können am besten in einem Fallschirm oder Leintuch transportiert oder aufbewahrt werden.

• **Spiel- und Bewegungsformen**

- Die Kinder bewegen sich mit ihrem Ballon frei im Raum.
- Lauft mit dem Ballon, lässt ihn auf Zuruf wegfliegen und versucht ihn wieder zu fangen.
- Dito, versucht einen anderen zu fangen, z.B. der gleichen Farbe, den eures Freundes etc.
- Haltet den Ballon in der Luft, indem ihr ihn mit den Handflächen oder mit Fäusten hochspielt.
- Prellt den Ballon auf den Boden, rechte und linke Hand im Wechsel, auch mit beiden Händen.
- Der Ballon liegt auf dem Boden, versucht ihn mit dem Fuß an die Hand zu spielen.
- Wer kann den Ballon mit beiden Händen fassen, ihn auf das Knie schweben lassen, mit dem Knie zurück in die Hände hoch stoßen?
- Versucht diese Übung zu Paaren. A kickt mit dem Knie, B fängt, dann Wechsel. Versucht es auch mit zwei Ballonen.
- Alle Ballone liegen am Boden. Wer hat zuerst fünf Ballone mit dem Fuß gekickt? Zählt laut! Wer fertig ist, setzt sich.
- Die Kinder sind im Vierfüßlerstand hinter einer Linie. Versucht den Ballon bis zur nächsten Linie zu blasen.
- Ausgangsstellung wie oben, Luftballon mit dem Kopf vorwärts stoßen. Wer kommt am schnellsten bei der zweiten Linie an?
- Wer kann den Ballon gegen die Wand „boxen“, abwechselnd mit der rechten und linken Faust, ohne ihn zu fangen? Zählt mit, wie oft ihr es könnt.
- In der Grätschstellung werfen wir den Ballon zwischen den Beinen durch, drehen uns und fangen ihn, wenn er noch in der Luft ist.
- Könnt ihr den Ballon unter einem Bein durchwerfen und fangen?
- Zwei Kinder halten den Ballon mit ihren Köpfen fest. Welches Paar läuft am schnellsten zur nächsten Linie? Mehrere Wiederholungen.
- Versucht im Sitz den Ballon mit den Füßen in der Luft zu halten, aber nur mit einem Fuß arbeiten. Versucht es mit zwei Ballonen. Sechs Kinder versuchen es mit sechs Ballonen. Keiner darf auf den Boden fallen.
- Wer kann seinen Ballon in der Luft halten, indem er ihn einmal mit der Hand, dem Knie, dem Kopf stößt? Wer kann diese Reihenfolge einhalten?
- Versucht den Ballon mit dem Fuß weit zu kicken, dann nachlaufen, wieder kicken.
- Wir befestigen den Ballon an einem Band/Wolffaden. Wer kann so laufen, dass der Ballon in der Luft schwebt?
- Die Bänder mit den Ballons werden zu mehreren an der Sprossenwand oder anderer Befestigung an der Wand verteilt, evtl. nach Farben geordnet: Die Kinder versuchen die „Ballonsträube“ mit kleinen Softbällen oder Tennisbällen zu treffen.

- **Ballgolf:**
Bei diesem Spiel wird versucht, einen kleinen Ball (z.B. Tennisball) durch das Loch im FS zu rollen und ihn dabei genau in einen Eimer, der unter dem FS steht zu befördern.
- **Wettwanderball:**
Zwei Bälle werden genau gegenüberliegend auf dem äußeren Rand des FS platziert. Nun muss versucht werden, dass in Form einer Kreisbahn der eine Ball den anderen einholt.
- **Sympathieball:**
Hierbei wird versucht, einem zuvor bestimmten TN möglichst genau den Ball auf dem FS zuzurollen.
- **Ballstoßen:**
Bei diesem Spiel hockt ein TN, später auch mehrere unter dem relativ hoch gehaltenen und gespannten FS. Die Aufgabe besteht darin, von unten her den oder die Bälle vom FS zu stoßen. Die TN, die den FS halten, versuchen dies durch Hochheben des FS zu verhindern. Für dieses Spiel eignen sich auch Luftballons.
- **Ball in den Korb:**
Auf dem gespannten FS liegen ein Ball und ein Korb (Karton, Plastikeimer o.ä.) Die Aufgabe besteht darin, dass die Spielgruppe versuchen muss, durch geschickte gemeinsame Bewegungen mit dem FS den Ball in „seinen Korb“ zu befördern.
- **Ballwechsel:**
Dieses Spiel setzt zwei FS voraus. Ziel ist es, zunächst einen und dann mehrere Bälle von einem FS auf den anderen zu schleudern.
- **Figurenraten:**
Ein oder mehrere TN begeben sich unter den FS und stellen eine bestimmte Figur/Gegenstand dar. Die anderen TN versuchen diese Figur/Gegenstand zu erraten und außerhalb des FS nachzubilden.
Variation: Diese Figur/dieser Gegenstand kann mit verschlossenen Augen ertastet und dann nachgebildet werden.

Weitere kleine Spiele

- **Spinnennetz**
Zur Vorbereitung bilden die Spieler einen großen Kreis mit Sprungseilen zwischen sich,
d. h. jeder hat in der linken und in der rechten Hand das Ende je eines Seils. Aus diesem Kreis soll nun ein möglichst verzweigtes Spinnennetz werden, indem an vielen Stellen gekreuzt, überstiegen, hindurchgetaucht wird.
Ziel des Spiels ist es, das Netz wieder bis zur Ausgangsposition zu entwirren. Bei vielen Mitspielern ist das recht schwierig und erfordert Geduld und Geschicklichkeit.
- **Gegenverkehr**
Für diese Spielform machen wir uns die vielen Markierungslinien in einer Turnhalle zunutze oder zeichnen mit Kreide entsprechende Linien auf. Die Linien sollen

vielfach kreuzende Straßen sein, auf denen die Spieler vorwärts und rückwärts laufen. Da alles sehr schmale Straßen sind, auf denen man nicht aneinander vorbei kann, muss jeder stets sehr genau aufpassen und rechtzeitig bei entgegenkommenden „Verkehr“ abbiegen. Mit Gegenverkehr macht es auf etwas breiteren Straßen Spaß. Hierzu richten wir möglichst viele Langbänke entsprechend ein. Es erfordert Geschicklichkeit und Balance, so aneinander vorbeizukommen, dass niemand die Bank verlassen muss.

- **Brückenwächter**

Für dieses Lauf- und Fangspiel markieren wir quer durch die Mitte des vereinbarten Spielraumes eine „Brücke“ (z.B. Mattenreihe oder Linien), die anfangs von nur einem ausgewählten Wächter bewacht werden soll.

Die anderen Spieler wollen ständig von einer Spielfeldseite zur anderen laufen, ohne gefangen zu werden. Gefangene Spieler bleiben auf der Brücke und helfen dem Wächter bei seiner Arbeit. Das Spiel endet, wenn der letzte „Überläufer“ gefangen wurde. Um das Spiel etwas länger zu gestalten, kann man vereinbaren, dass sich nur der erste Brückenwächter frei bewegen darf, die gefangenen Spieler aber auf der Brücke nur im festen Stand als Abschläger mitwirken dürfen.

- **Balltreiben**

Jedes Kind hat einen Tennisball. Würfe sind nur bis zu einer festgelegten Markierung (Linie) erlaubt. Auf ein Zeichen versuchen beide Mannschaften, den Ball (Badeball, Fußball, Volleyball ...) in der Mitte auf die gegnerische Seite zu treiben, indem sie ihn mit Tennisbällen treffen.

Variante: In der Mitte liegen mehrere Bälle auf einer Bank.



- **Spielformen zum Auflockern**

Matten in der Halle verteilen und jeder Matte einen Namen geben z.B. Städtenamen „New York, Entenhausen, Berlin, No-Name-City“, Wenn die Musik stoppt, muss jeder so schnell als möglich zu einer Matte laufen.

„Komm mit lauf weg“

Ausklang:

- Matten-Rutschen

Propriozeptives Training

Propriozeption bezeichnet die Wahrnehmung von Gelenkstellung, Muskelspannung, Bewegungsrichtung und Lage des Körpers im Raum.

Dieser Vorgang läuft meist automatisiert und eher unbewusst ab. Im Propriozeptionstraining werden Reaktionsmechanismen erarbeitet und abgespeichert, damit sie im entsprechenden Fall schnell abgerufen werden können.

Falls du also auf unebenen Untergrund deinen Fuß falsch aufsetzt und ein ‚Umknicken‘ droht, dann kompensiert jener Reaktionsmechanismus diese ‚falsche‘ Bewegung und verhindert somit eine Verletzung. Diese Fähigkeit wird je nach deinem Ermüdungszustand und der aktuellen Konzentrationsfähigkeit beeinflusst und dadurch teilweise erheblich eingeschränkt.

Um ein propriozeptives Training durchzuführen bedarf es keiner teuren Trainingsgeräte. Viele Übungen können ohne Zusatzgeräte durchgeführt werden. Daneben können manche Hilfsmittel für spezielle Übungen kostengünstig selbst hergestellt werden. Vieles davon kannst du auch vor dem Training ohne großen Zeitaufwand durchführen. Schon 5 Minuten reichen aus, um dich vor Verletzungen zu schützen. Dein Ziel sollte es sein, diese Übungen mindestens einmal wöchentlich durchzuführen. Falls das Sprunggelenk deine Schwachstelle ist, solltest du sogar dreimal wöchentlich diese Übungen zur Prävention absolvieren.



Wie die Körperwahrnehmung funktioniert

Wenn du mit geschlossenen Augen deinen Arm hebst, kannst du fühlen, wo er sich befindet. Diese Orientierung ist nicht selbstverständlich. An den Muskeln, Gelenken und Bändern befinden sich Rezeptoren. Diese nehmen die Information über die Haltung des Körpers auf und leiten sie an das Nervensystem weiter. So kann der Körper sich selbst wahrnehmen, sich im Raum orientieren und das Gleichgewicht halten. Ohne diese Rezeptoren wären wir bewegungsunfähig.

Verletzte Rezeptoren wieder aktivieren

Eine Verletzung kann schnell passieren. Es reicht schon aus, wenn du zum Beispiel einfach nur mit dem Fuß umknickst. Dann werden auch die Rezeptoren verletzt. Ohne Behandlung bleibt das Fußgelenk länger instabil. Die Tiefensensibilität ist gestört, der Fuß „weiß“ nicht, welche Stellung die stabilste ist. Du musst stärker aufpassen, dass du nicht stolperst oder wieder umknickst.

Wenn du ein propriozeptives Training durchführst wirst du bald feststellen, dass dein Gelenk stabiler wird; es bekommt mehr Halt. Die Gelenkrezeptoren werden durch das Training wieder aufgebaut. Deshalb wird dieses Training schon lange in der Rehabilitation angewendet.

Die Übungen werden auf instabilen Unterlagen durchgeführt, auf Aerostepps oder auf dem Balanceboard. Manche Bewegungen werden auf einem Bein geübt. Das kann sich anfangs ganz schön wackelig anfühlen, deshalb werden sie auch „Wackelübungen“ genannt. Wendest du propriozeptive Übungen als Training an, kommt es oft gar nicht erst zu einer Verletzung.

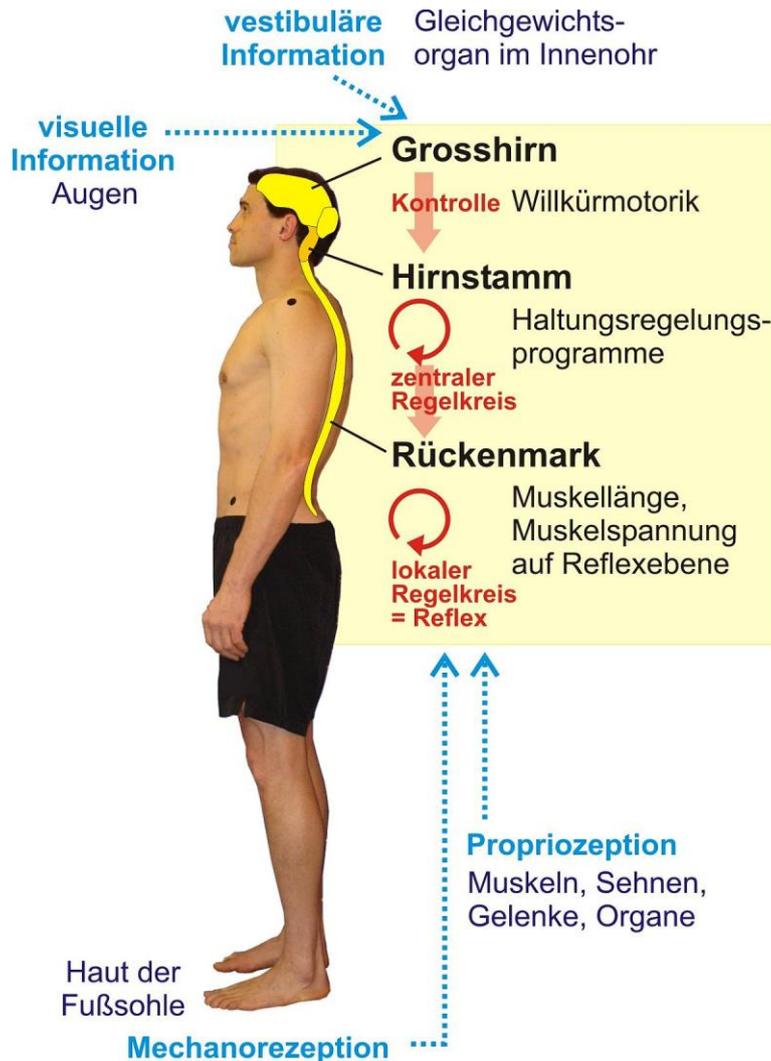
Propriozeptives Training – Gut für die Kondition

Das Training verbessert deine Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten und erhöht deine Reaktionsfähigkeit. Das hilft dir im Sport und auch im Alltagsleben.

Ein Fußballer kann zum Beispiel ein Foul besser parieren, weil seine Reaktionsfähigkeit durch das Training der Rezeptoren verbessert ist. Aber auch, wenn du zum Beispiel bei Glätte ins Rutschen gerätst, fängst du dich umso besser ab, je funktionstüchtiger die Rezeptoren an deinen Muskeln, Sehnen, Faszien und Gelenken sind.

Ein weiterer Effekt des Trainings ist die Stabilität der Wirbelsäule.

Durch die Wackelübungen wird zusätzlich die Tiefenmuskulatur trainiert. Das ist jener Teil der Muskulatur, den wir nicht direkt, sondern nur reflektorisch ansprechen können. Mit dem propriozeptiven Training ist genau das möglich. Eine kräftige Tiefenmuskulatur ist wichtig, um die Wirbelsäule zu stützen. Das verbessert deine Stabilität, beugt Haltungsschäden und Erkrankungen der Wirbelsäule vor.



Kleine Übungseinheiten zwischendurch

Wenn du nun motiviert bist, das propriozeptive Training in dein Trainingsprogramm zu integrieren, kannst du das ganz einfach tun. Gehe zum Beispiel in den Pausen zwischen deinen Übungen für ein oder zwei Minuten auf das Balanceboard oder balanciere mit einem Bein auf dem Aerostepp. Regelmäßige kleine Einheiten reichen schon aus, um einen Trainingseffekt zu erzielen. Deine Muskeln und Gelenke sind besser geschützt, deine gesamte Koordination und dein Gleichgewicht verbessern sich. Es lohnt sich also, dem propriozeptiven Training einen festen Platz in deinem Trainingsprogramm zu geben.

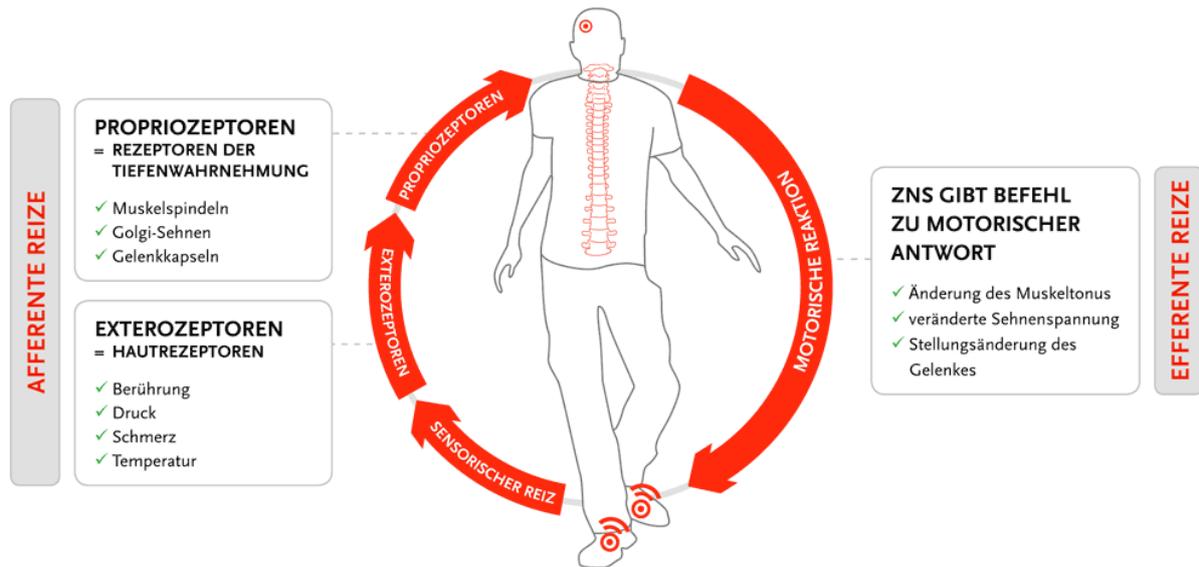
- Es geht vornehmlich um Übungen auf instabilen Untergründen, also etwa dem Aero-Step, auf Balancetrainern wie dem Balance-Disc, dem Sitzball, auf Luftkissen, Aerostepper, Balancebretter, Kippbretter, Therapiekreiseln, Wackelmatten, Flizzies, Stelzen, dem Trampolin uvm.
- Hier wird zunächst einfach begonnen, wenn sich jedoch das Nervensystem an bestimmte Übungen gewöhnt hat, ist es sinnvoll, den Schwierigkeitsgrad zu

erhöhen, d.h. den Bewegungsablauf bzw. das Bewegungsmuster zu stören. Dies geschieht etwa durch die Reduzierung der Auflagefläche (eines Körperteils, des Körpers als ganzem oder eines Gerätes) sowie durch Hinzufügen von weiteren koordinativen Aufgaben wie bspw. Balancieren und Jonglieren, Balancieren und Werfen oder Hüpfen mit Störungen von außen.



Methodische Trainingshinweise

- Das PT muss am **Anfang einer Stunde stehen**, solange das ZNS noch frisch und ausgeruht ist. **Nur dann kann die Koordination verbessert und die Muskelstimulation optimal erfolgen.**
- Neue Übungen und Bewegungsmuster müssen zunächst auf stabilen Untergrund erlernt werden, bevor auf labilem oder instabilen Untergrund trainiert wird.
- Der Reiz für die Verbesserung der Koordination ist umso besser, je kleiner die Unterstützungsfläche ist und je häufiger die Gleichgewichtsschulung erfolgt (d.h. nicht wie lange sondern wie häufig)
- Ein Wechsel zwischen stabiler und labiler Unterlage ist besonders wirksam
- Die Übungen sind umso schwerer, je mehr Analysatoren zeitweilig ausgeschaltet werden (Augen schließen, Fremdgeräusche usw.)



Entspannungsformen:

- Statisches Dehnen**
- Meditation mit Musik**
- Fantasiereise**
- Atemübungen**
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson**