

## Einführung in das sensomotorische Training

Helga Lippert



### Was liegt dem sensomotorischen Training zugrunde?

#### Senso:

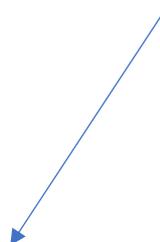
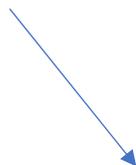


- Aufnahme von Informationen und deren Weiterleitung und Verarbeitung aus ZNS (Gehirn und Rückenmark)

#### Motorisch:



- Ansteuerung und die daraus resultierenden Muskelaktionen



Das ergibt die Grundlage zum Zusammenspiel zwischen Muskel und Nervensystem.

Training der tiefen, gelenknahen, stabilisierenden Muskeln:

- schont und stützt Körper
- schult die Reaktionsfähigkeit der Muskeln, z.B. Rumpfstabilisatoren
- schützt die Gelenke
- stabilisiert bei unvorhergesehenen, plötzlichen Bewegungen/Ereignisse
- aktiviert zusätzliche Motoneuronen

Training der „kleinen“ Rezeptoren (in Muskeln/Sehnen/Gelenke) = **Propriozeption!!**

Ansteuern der kleinen Rezeptoren vor Beginn der Übung als Standard!! Über optimale Ausgangsstellung und „CORE“ (-Körper-)Stabilität.

Für jeden sinnvoll, unabhängig vom Alter und Fitnessstand.

## Prävention von Verletzungen – Fit für deinen Sport

Findet Anwendung:

- in Therapie, auch z.B. nach Knie-... Operationen
- In Prävention, auch z.B. zur Haltungsschulung/Sturzprophylaxe und Vereinssport
- im Leistungssport, zur Bewegungsökonomisierung

Methodische Grundlagen zum sensomotorischen Training:

- von beidbeinig                      zu        einbeinig
- von stabiler                        zu        instabiler Unterlage/Ausgangsstellung
- von kurzem                         zu        langem Hebel
- von langsamem                    zu        schnellerem Tempo
- mit                                    und      ohne visuelle Kontrolle
- von Statik                          zu        vermehrter Dynamik

### **Praxis:**

1. Aufwärmen: z.B. Übungsparcours um Kleingeräte, sensomotorisches Training mit Loop-Bänder v.a. im Stand und in Verbindung mit gerollter Isomatte
2. Aufbau eines sensomotorischen Trainings am Beispiel des Vierfüßler Standes (VFST)
3. Zirkel mit instabilen Trainingsgeräten - im Sinne von Ganzkörpertraining:

### **Bsp.**

- Laufen (Skipping) auf Minitramp auf Kommando „Einfrieren“ der Bewegung
- Pedalofahren,
- Teppichfliesen,
- Sitz auf Pezziball mit Brasils Armbewegungen durchführen und Event die Beine anheben,
- Medizinballparcours,
- Unterarmstütz auf gerollter Matte + 1 Bein anheben,
- auf Ballkissen stabil stehen vor der Wand und einen Ball gegen die Wand prellen/fangen,
- stabiler Stand (Hocke?) auf einem Wackelbrett mit 2 /3 kleinen Bällen jonglieren/Life Kinetik Übung, .....

Den Ideen sind keine Grenzen gesetzt

Viel Spaß!

## Prävention von Verletzungen – Fit für deinen Sport

Quellen: [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch), [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)

### **Beispiel für sensomotorisches Training + Ganzkörpertraining mit instabiler Unterlage:**

**Workout** mit den Redondo mini Bällen

- 1)** Knackiger Po, straffe Beine. 20-30 Mal tief in die Hocke gehen. Die Bälle unter den Fersen positionieren.
- 2)** Straffe Arme. 10-15 mal das Brustbein in Richtung Boden absenken. Die Hände auf den Bällen aufstützen.
- 3)** Starker Rücken, flacher Bauch. Diese Position 30 Sekunden halten (als Steigerung kleine Vor- Rückbewegungen mit den Knien ausführen). Die Bälle unter die Fussriste legen.
- 4)** Straffe Beine. 20-30 Halbkreise je Bein ausführen. Die Bälle unter Taille und Fußgelenk positionieren. Den Rumpf stabil halten!
- 5)** Flacher Bauch. 10-15 mal je Fussspitze in Richtung Boden tippen. Die Bälle unter das Kreuzbein legen. Die Wirbelsäule liegt in ihrer Neutralposition!
- 6)** Ausrollen des Rückens. Die Bälle unter den oberen Rücken platzieren.
- 7)** Mobilisation der Wirbelsäule. Die Bälle vor und zurück, dabei den Oberkörper vor und zurück rollen. 30 Sekunden.

Quelle: <https://i.pinimg.com/originals/3b/53/34/3b533449d71420fb82d7755e8efd54a4.jpg>

Von Gabi Fastner