ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

SENSOMOTORISCHES KOORDINATIVES STABILITÄTSTRAINING

Veranstaltungsnummer	10106FB0320
Start- / Enddatum	10.10.2020 - 10.10.2020
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle SV Truchtlaching Samermoosweg 12,83376 Truchtlaching
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10106FB0320 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

SENSOMOTORISCHES KOORDINATIVES STABILITÄTSTRAINING

Auf Pads, gerollten Matten, Weichbodenmatten, verschiedenen Bällen oder Geräten mit loser Masse usw. wird besonders die Wahrnehmung geschult, die gelenkstabilisierende Muskulatur gefordert und zusätzliche Reize auf neuromuskulärer Ebene gesetzt. Das Training auf instabilen Untergrund ist intensiver als auf ebenem Boden und fördert die Stabilität auch für leistungsorientierte Sportler. Bewegungsabläufe werden durch kontinuierliches Training besser abgespeichert und harmonischer. Die Schulung des Gleichgewichts setzt Schwerpunkte auf die Kraft und Sensomotorik, die einfach beschrieben das Zusammenspiel zwischen Nervenbahnen (Sensorik) und der motorischen Antwort über Muskeln, Sehnen und Bänder darstellt. Das Training bildet u.a. auch einen wichtigen Baustein zur Sturzprophylaxe und sollte schon in jüngeren Jahren als Prävention einen festen Platz in den Übungseinheiten finden. In Kombination mit verschiedenen Geräten und Bewegungsaufgaben kann sich dabei die Mobilität verbessern. In der Theorie sprechen wir über die Wichtigkeit des Trainings. Im Praxisteil verwenden wir verschiedene Bälle, Minibänder und Pads bzw. gerollte Matten. Außerdem probieren wir einen sensomotorischen, koordinativen Zirkel mit verschiedenen Zusatzgeräten aus.

Inhalte

- Training auf instabilen Untergrund
- Schulung des Gleichgewichts
- Sensomotorik
- Sturzprophylaxe
- Einsatz in der Prävention
- sensomotorischer und koordinativer Zirkel

Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Bitte Matte und Schreibzeug mitbringen.
Dokumente	Skript_Sensomotorisches_Training.pdf

Veranstaltungsleitung	Maria Baptistella
Referenten	Claudia Hölzl
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport für Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Sensomotorisches koordinatives Stabilitätstraining	10.10. - 10.10. :
Informationen zur Verpflegung	Bitte bringen Sie sich ausreichend Verpflegung und Getränke mit.
Meldeschluss	26.09.2020
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Traunstein
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de