



Propriozeptives Training

Training zur Stabilisation des Gleichgewichts

Vorbemerkungen/Ziele

Die Begriffe propriozeptives Training, propriorezeptives Training, sensomotorisches Training oder Balance Training werden häufig für das Training der Koordination benutzt, von der das propriozeptive Training ein Teilgebiet darstellt. Propriozeptoren sind Sensoren in den Muskeln, Sehnen und Gelenken, die Informationen über Gelenkstellungen, Längenveränderungen und Spannungsveränderungen rückmelden.

Propriozeptives Training wird in der Prävention und Rehabilitation angewendet, vor allem für den Bereich der Sprunggelenke und Kniegelenke als Stabilisationstraining der tieferliegenden, kleinen Muskeln.

Daneben sagt man dem propriozeptiven Training schon lange auch die Verbesserung von athletischen Fähigkeiten, z. B. Sprunghöhenverbesserung, nach.

Trotz des in vielen Studien nachgewiesenen positiven Aspektes, bestehen allerdings keine klaren Trainingsprinzipien für das propriozeptive Training. Insofern beruhen propriozeptive Übungsformen zumeist auf Erfahrungswerten. Die Übungen werden auch gerne ohne Schuhe durchgeführt.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Einfrieren I

- ☉ Mehrere Durchgänge in Block- oder Kreislaufstellung

- Lockeres Traben auf der Stelle
- Laufen mit leichtem Kniehub auf der Stelle
- Skippings auf der Stelle

Auf Kommando „Stopp“ schnelles Verharren auf einem Bein und ausbalancieren.

● Einfrieren II

- ☉ Alle TN laufen im Bewegungsraum umher.

Auf Kommando **springen** alle TN in eine vorgegebene Position: Standwaage, Hampelmann, Einbeinstand, Hocke auf Zehenspitzen. Das Einnehmen der Positionen, in denen verharret wird, soll möglichst schnell und sicher, das heißt, ohne nachhüpfen und abstützen, erfolgen.

Auf ein weiteres Kommando wird der Lauf fortgesetzt.



● = Inhalt, ☉ = Organisation, ◎ = Absicht, ♣ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

Gemischtgeschlechtliche Gruppe von Erwachsenen (Frauen und Männer) mit Erfahrungen im Training von Stabilität, Gleichgewicht und Balance

Material:

Gymnastikmatten, gefaltete Handtücher oder gerollte Matten, Balance-Pads, Bälle und Reifen, Langbänke, Schaumstoffbalken, Seilchen und kleine Kästen

Ort:

Sport- oder große Gymnastikhalle

Absichten und Hinweise

- ◎ Aufmerksamkeitsschulung, geistige Wachheit
- ◎ Einstimmung auf die körperliche Betätigung schaffen: Vorbereitung des Herz-Kreislaufsystems, Zunahme der Nervenleitgeschwindigkeit, Verbesserung der koordinativen Leistungsbereitschaft bezüglich Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit, Kniestabilisationstraining

- ♣ Achsengerechte Ausführung und ohne korrigierendes Wackeln

- ◎ Im Vergleich zur Übung „Einfrieren I“ steigt durch den kleinen Sprung die Anforderung an Kraft und Gleichgewicht.

- ♣ Zur Verbesserung der Körperbeherrschung können die Augen in den Haltepositionen geschlossen werden.

- ♣ Außerdem kann die Übungsleitung (ÜL) die Halteposition erst im Sprung nach dem „Stopp“-Kommando zurufen.

Fitness
05.2016



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Twist

- Freie Aufstellung an einer Hallenmarkierungslinie

Die TN führen möglichst schnellste Sprünge über Linien aus:

- Beidbeinig vor und zurück
- Einbeinig rechts/links
- In unregelmäßiger Abfolge rechts/rechts/links usw.

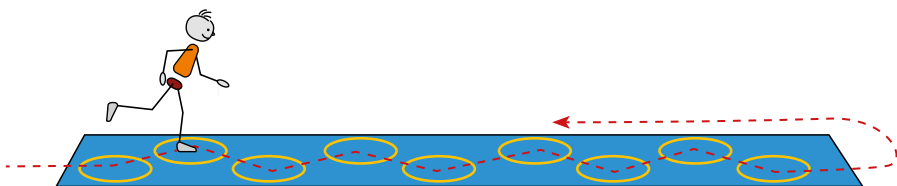
● Zick-Zack

- Zick-Zack-Sprünge durch Reifen auf einer Mattenbahn

Zunächst beidbeinige, dann einbeinige Sprünge durch die Reifen im Zick-Zack durchführen.

Die einbeinigen Sprünge mit Rhythmusvorgabe: schnell mit rechts wieder aus dem Reifen lösen/abspringen und sicher mit links im nächsten Reifen für ca. 3 Sekunden verharren, bevor der nächste Sprung nach rechts und zurück erfolgt.

Es kommt nicht auf die Geschwindigkeit sondern auf die Qualität der Bewegungsausführung an, das heißt, ein sicherer Stand ist wichtig.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15–20 Minuten)

● Statue umwerfen

- Die TN bilden Paare.

Im Einbeinstand wird der/die übende TN von hinten an wechselnden Körperstellen überraschend berührt, um ihn/sie aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Der Partner/die Partnerin drückt zunehmend ruckartig an Rücken, Schulter, Hüfte, Knie usw.

Der Druck kann seitwärts oder nach vorne erfolgen.

Die übenden TN können die Augen schließen, um die Anforderung an die Gleichgewichtsfähigkeit zu erhöhen.

● Einbeinstandvariationen mit Partner/Partnerin

- Die TN bilden Paare.

Die Partner/-innen stehen sich im Einbeinstand gegenüber und spielen sich einen Ball zunehmend ungenau zu.

Im Stand wird das freie Bein angewinkelt nach vorne gehalten. Nach 20–30 Sekunden Haltezeit erfolgt ein Standbeinwechsel.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Aktivierung der Muskel- und Sehnenspindeln sowie der Gelenksensoren

- ✔ Durch die schnellen Sprünge haben die TN nie festen Stand, so dass es auf eine schnelle Anpassung und Balance nach der Landungen ankommt.

- ⊙ Verbesserung der Schnell- und Explosivkraft

- ✔ Der Reifenabstand kann variiert oder unregelmäßig gestaltet werden.

- ✔ Es können auch Hindernisse, z. B. Seilchen, Schaumstoffbalken oder für Fortgeschrittene Langbänke oder kleine Kästen, übersprungen werden.

- ✔ Es kann auch mit halben oder ganzen Drehungen nach dem Absprung gearbeitet werden.

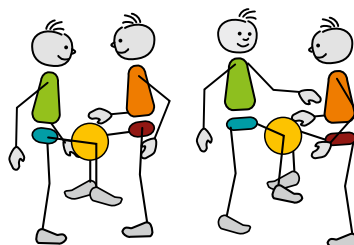
- ⊙ Verbesserung der Haltekraft und der Bewegungssteuerung durch Ausgleichen des zunehmenden und nachlassenden Drucks

- ✔ Wenn vorhanden, sollte die Unterstützungsfläche nachgebend sein, wie auf einer Gymnastikmatte, einem zusammengelegten Handtuch oder einem Balance-Pad.

- ✔ Die Übung kann auch im Vier- oder Dreifüßlerstand durchgeführt werden.

- ⊙ Training der unbewussten Bewegungsauslenkung und Feinkorrektur

- ✔ Mit dem freien Bein kann auch ein weiterer Ball zwischen den Innen- oder Außenseiten der Oberschenkel von beiden Partnern eingeklemmt werden.



Illustratorin:
Claudia Richter

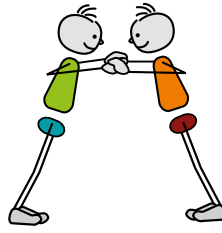


Stundenverlauf und Inhalte

● Trapez

- ⦿ Die TN bilden Paare.

Zu zweit stehen sich die Partner/-innen gegenüber, fassen sich an den Händen und gehen so weit mit den Füßen nach hinten auseinander, dass sie sich in Schrägstellung noch stabilisieren können.



Bei Ganzkörperstreckung und -anspannung führen beide TN gleichzeitig Liegestütze aus.

● Brücke

- ⦿ Die TN bilden Paare.

Zu zweit stehen die Partner/-innen Rücken an Rücken. In dieser Position werden die Knie bis zu 90 Grad gebeugt.

- Die TN lassen einen Ball um sich herumkreisen.
- Die TN einigen sich darauf, eine gewisse Strecke in der eingenommen Ausgangsstellung seitlich zu überwinden.
- Ein TN hebt unvermittelt für den Partner/die Partnerin einen Fuß vom Boden.
- Die TN halten nur über einen zwischen den Rücken eingeklemmten Ball Kontakt und führen die Übungen aus.

AUSKLANG (5–10 Minuten)

● Mattensurfen

- ⦿ Unter eine Gymnastikmatte werden mindestens 8 feste Bälle gelegt. Die TN bilden Kleingruppen von 5–7 TN.

4–6 TN knien um eine Matte herum und versuchen gemeinschaftlich, eine/n TN, die/der auf der Matte „surft“, durch kreisende oder abrupte Bewegungen an der Matte, aus dem Gleichgewicht zu bringen. Die/der TN auf der Matte versucht, aufrecht stehen zu bleiben und durch kleine Schritte die Bewegung der Matte auszugleichen.

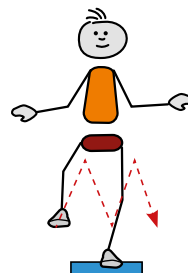
Das Spiel basiert auf Freiwilligkeit. Es wird durchgewechselt, bis alle interessierten TN auf der Matte „surfen“ konnten.

● Einbeinige Pantomime

- ⦿ Alle TN bilden einen Innenstirnkreis. Jede/r TN steht auf einer weichen Unterlage (Balance-Pad, gerollte Matte, gefaltetes Handtuch).

Im Einbeinstand wird der eigene Vorname mit dem freien Bein in die Luft geschrieben. Beinwechsel

Wer es nicht schafft, einbeinig längere Zeit im Gleichgewicht zu bleiben, setzt die Fußspitze kurz auf: Kurz rechts vor dem Körper, rechts hinter dem Körper, links vor dem Körper und links hinter dem Körper.



Absichten und Hinweise

- ⦿ Verbesserung der Haltekraft

- ✓ Die TN sollten etwa gleich groß sein.

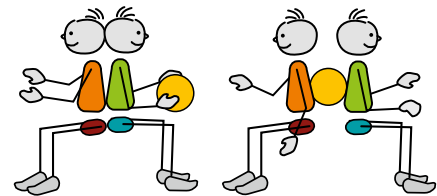
- ✓ Die ÜL achtet darauf, dass ein Hohlkreuz oder eine Hüftbeugung vermieden wird.

- ✓ Je kräftiger die TN sind, desto größer kann der Abstand der Ausgangsstellung gewählt werden.

- ✓ Bei gutem Erfolg drücken sich die beiden TN an einem Ball zwischen ihren Händen zu den schrägen Liegestützen ab.

- ⦿ Verbesserung der Haltekraft

- ✓ Die ÜL achtet darauf, dass die Kniegelenke nicht vor den Fußspitzen sind, das heißt, dass der Kniewinkel nicht kleiner als 90 Grad wird.



- ⦿ Kontrolle des Körperschwerpunkts, Antizipation der Mattenbewegung mit den Füßen

- ✓ Die um die Matten knienden TN achten darauf, dass der/die TN auf der Matte nicht unkontrolliert von der Matte stürzt und leisten ggf. Hilfestellung.

- ✓ Vor der letzten Übung werden die Bälle weggeräumt oder in einem Ballsack bzw. umgedrehten Kasten gesammelt.

- ⦿ Tiefensensibilität und differenziertes Bewegungsempfinden vermitteln

- ✓ Beim Fußspitzen-Auftippen bleibt die Anforderung die gleiche, nämlich sich bei körpereigenen Bewegungen auszubalancieren.