

Sensomotorisches Training



Sensomotorische Übungen verbessern die sensorische Wahrnehmung von Gelenkpositionen und die motorische Ansteuerung der Gelenkmuskulatur. Damit wird gezielt die Fähigkeit trainiert, instabile und daher kritische Körper- bzw. Gelenkpositionen reflektorisch zu korrigieren. Des Weiteren wird dadurch auch die allgemeine Balancefähigkeit geschult, was zur Verbesserung von Bewegungsabläufen beiträgt.

[Übungsbeschreibung "Standwaage"](#)

Übungsbeschreibung "Einbeinstand - Partnerübung mit Theraband"

Übungsbeschreibung "Einbeinstand - Zweikämpfe mit Partner"

Übungsbeschreibung "Einbeinstand - Beindrücken mit Partner"

Übungsbeschreibung "Gerade Einbeinsprünge auf das Balancepad"

Übungsbeschreibung "Seitliche Einbeinsprünge auf das Balancepad"

Übungsbeschreibung "Einbein - Kniebeuge"

Übungsbeschreibung "Einbeinstand - Himmelsrichtungen"