

Sensomotorisches Training: Aufbau eines Trainings

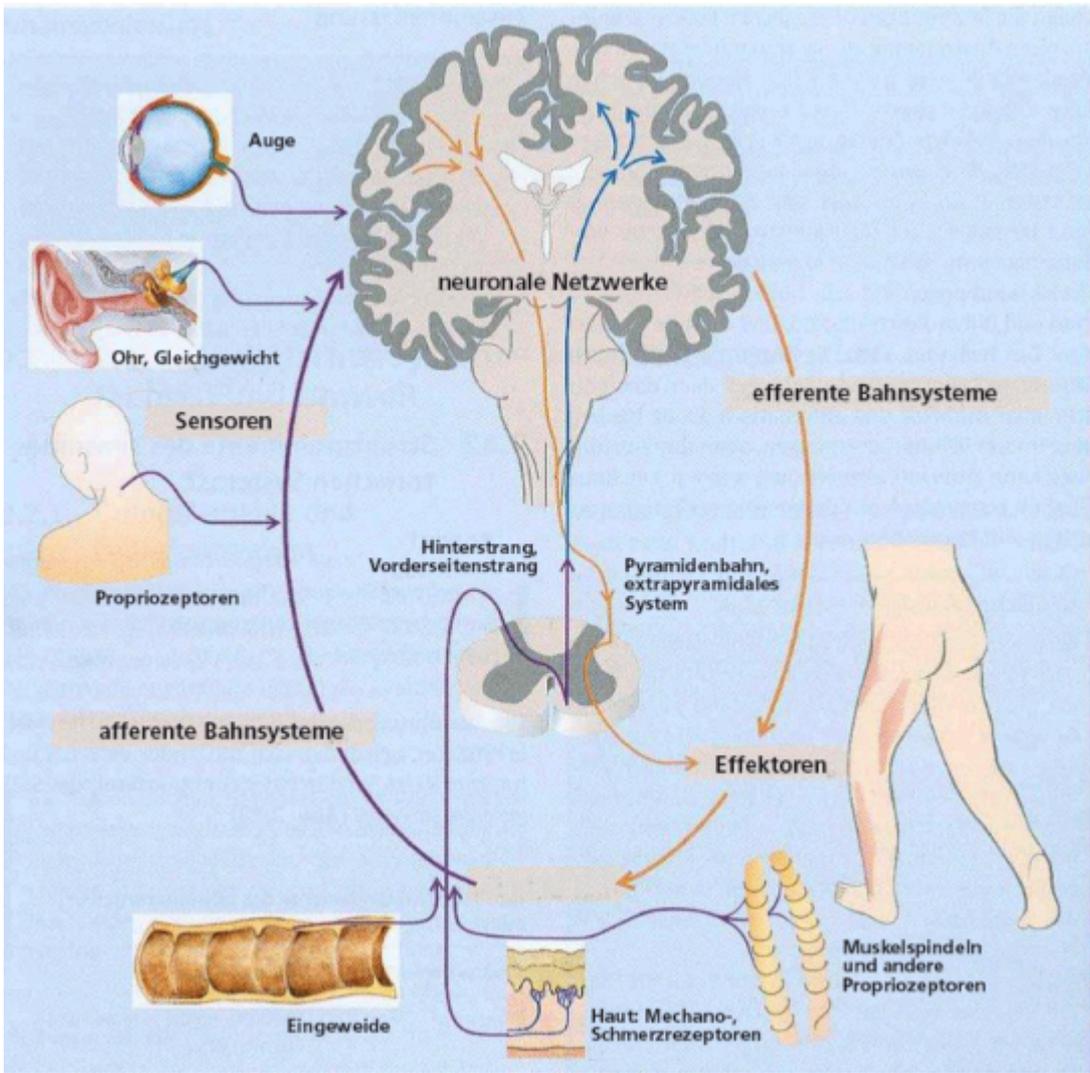
Ein Sensomotorisches Training wird in seiner Anforderung stufenweise aufgebaut und gesteigert. Dabei sollte, in Abhängigkeit vom jeweiligen Leistungsstand der Gruppe, unterschiedlich weit vorgegangen werden.

Eine Leiterperson kann die Aufgabenstellung variieren, wenn sie sich an folgenden drei Punkten orientiert:

- Statische Stabilität durch Variation der sensorischen Aufnahme (z. B. Augen schliessen oder Untergrund variieren, Dual-/Multitask)
- Dynamische Stabilität (z. B. Kniebeuge auf unbekanntem Untergrund)
- Reaktive Stabilität (Hüpfbewegungen, Hochtiefsprünge, Schrittbewegungen)

Durch gezieltes Training kann die Verarbeitungsgeschwindigkeit (Meldung vom Körperteil ans Gehirn, Verarbeitung, Befehlsausgabe vom Gehirn an die Muskulatur bis zur Umsetzung im entsprechenden Körperteil) deutlich verbessert werden.

Ebenso verbessern sich die Eigenwahrnehmung des Körpers und die Koordination. Weiter zeigt ein Sensomotorisches Training positive Effekte auf unsere Haltung sowie auf die Optimierung von Bewegungsabläufen.



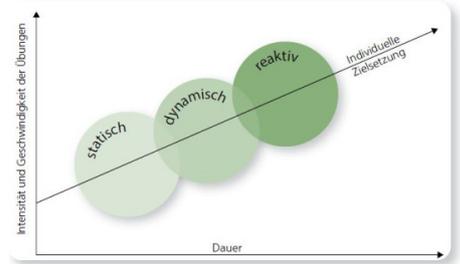
Steigerungsformen des SMT

Der Träger sämtlicher Bewegungsleistungen des Menschen ist das sensomotorische System. Es wird durch die kreisförmige Verknüpfung der nachfolgend genannten Strukturen gebildet:

Beispiele

Was genau eine Steigerungsform ist, zeigt folgende Gegenüberstellung:

Ausgangsübung	Steigerungsform
Offene muskuläre Kette	Geschlossene muskuläre Kette
2-beinig	1-beinig
Beinkoordination	Arm-Bein-Koordination
Stabile Unterlage	Instabile Unterlage
mit Unterstützung	ohne Unterstützung
Langsam	Schnell
Einfach	Komplex
Kurzer Hebel	Langer Hebel
Mit visueller Kontrolle	Ohne visuelle Kontrolle
Alltagsspezifisch	Sportsspezifisch
Dualtask	Multitask



Quelle: Gina Kienle, Ausbildung Erwachsenensport | Eva Meyer, Fachgruppenmitglied und Ausbildnerin esa BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO