

# Sensomotorisches Training: Möglicher Aufbau

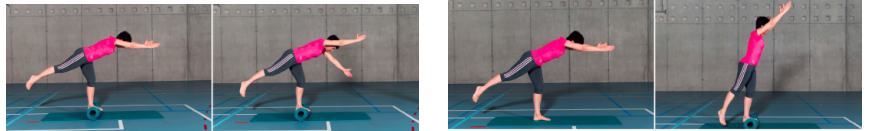
Die folgenden Beispiele zeigen auf, wie eine Übung aufgebaut, resp. verändert oder verschiedene Aufgabenstellungen organisiert werden können.

Die unter Abfolge 1 und Abfolge 2 aufgeführten Aspekte können frei nach Belieben und Ziel kombiniert werden. Beim «Challenge» können Aufgaben auf einer Geräte- oder Hindernisbahn gelöst werden.

Es ist wichtig, dass die Übungen stufengerecht und Schritt für Schritt sowie evtl. mit Hilfestellungen aufgebaut werden. Siehe [«Trainingsprinzipien»](#).

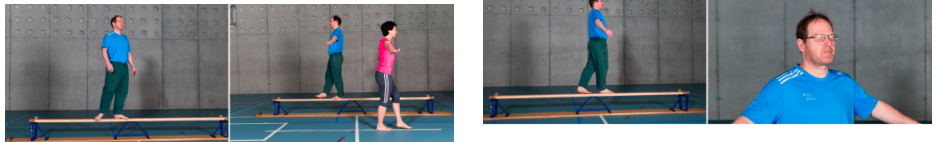
## Abfolge 1

1. 1. Standwaage statisch am Boden.
2. Einbeinstand statisch auf instabiler 2D-Unterlage.
3. Standwaage statisch auf gerollter Matte.
4. Standwaage mit Zusatzbewegung der Arme auf gerollter Matte.



## Abfolge 2

1. Gehen über Langbank schmale Seite mit offenen Augen.
2. Dasselbe mit geschlossenen Augen.
3. Zusätzlich eine ganze Drehung absolvieren, mit offenen Augen.
4. Gehen mit ganzer Drehung, die Augen sind geschlossen.



## Challenge

Auf Geräte- oder Hindernisbahn verschiedene Aufgaben und Herausforderungen lösen. z.B.:

- Gehen vorwärts, rückwärts,
- 4-Füßler,
- Augen offen, Augen geschlossen,
- ohne Hilfe, mit Hilfe,
- usw.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**