

Sensomotorisches Training: Umsetzung in der Praxis

Unter welchen Aspekten können Übungen für die Gestaltung eines Sensomotorischen Trainings ausgewählt werden? Eine Einleitung zur Leseart des Praxisteils und für die Umsetzung im Training.

Für die Durchführung der Übungen dieses Monatsthemas sollten die Prinzipien berücksichtigt werden, die im Bericht [«Aufbau eines Trainings»](#) beschrieben sind.

Stimulation des Gleichgewichts (vestibulär Organ)

Der Gleichgewichtssinn wird in zwei Teile «Drehbewegungssinn», sowie «Lage- und Bewegungssinn» eingeteilt:



1. Drehbewegungssinn

Dieser reagiert auf Kopfbewegungen, indem beim Drehen des Kopfes und des Körpers die Umgebung als statisch erscheint.

→ [Zu den Übungen](#)

2. Lage- und Bewegungssinn

Dieser reagiert auf lineare Bewegungen und regelt das Gleichgewicht. Ein klassisches Beispiel dafür ist, wenn man in einem fahrenden Bus steht und während der Fahrt – in Kurven, beim Bremsen, beim Anfahren – das Gleichgewicht immer wieder von Neuem finden muss.

Die Übungen sind in vier verschiedene Aspekte eingeteilt, die zur Stimulation des Gleichgewichtssinns eingesetzt werden können. Grundsätzlich gilt:

- Stufengerechter Einsatz, wobei Erleichterungen wie auch Erschwerungen zur Verfügung stehen sollten.
- Die Aspekte können frei, nach Belieben und Ziel kombiniert werden, um dadurch Übungen weiterzuentwickeln.

→ Zu den Übungen: [Kleinere Unterstützungsfläche](#)

→ Zu den Übungen: [Instabile Unterlagen \(2 Dimensionen\)](#)

→ Zu den Übungen: [Instabile Unterlagen \(3 Dimensionen\)](#)

→ Zu den Übungen: [Visuellen Sinn reduzieren](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO