

Monatsthema 05/2015: Sensomotorisches Training

Die positiven Effekte des sensomotorischen Trainings (SMT) sind für die Gesundheitsförderung aller Zielgruppen – vom Kindesalter bis ins hohe Alter – von enormer Bedeutung. In diesem Monatsthema konzentrieren wir uns auf die Zielgruppe Erwachsene.



Der menschliche Körper bleibt bis ins hohe Alter anpassungsfähig. Diese Tatsache wurde auch von der Wissenschaft mehrfach belegt. Gemäss deren Erkenntnissen lässt sich folgern, dass ein gezieltes und bewusstes Sensomotorisches Training bis ins hohe Alter sinnvoll ist. Die im Zusammenhang mit der Thematik genannten Begrifflichkeiten sind vielfältig: Koordination, Gleichgewicht, neuromuskuläre Kontrolle, Propriozeption. Das zeigt die Komplexität dieser Thematik.

Wirkung des Sensomotorischen Trainings

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. Das heisst, es bewirkt eine verbesserte Ansteuerung der Rezeptoren, der Empfang sowie die Verarbeitung von Informationen im zentralen Nervensystem (ZNS) sind ebenfalls von höherer Qualität.

Auch die Eigenwahrnehmung des Körpers wird positiv beeinflusst. Und nicht zuletzt haben Untersuchungen gezeigt, dass durch gezieltes SMT die Verletzungshäufigkeit und -heftigkeit (z. B. das Umknicken im Sprunggelenk) deutlich reduziert werden kann.

Grundlagen und praktische Umsetzung

In diesem Monatsthema gehen wir im ersten Teil auf die Begrifflichkeiten eines SMT ein und beschäftigen uns mit den Grundlagen eines SMT. Was ist Sensomotorik? Was ist ein sensomotorisches Training? Was ist der

Trainingseffekt durch SMT? Solche Fragen sollen beantwortet werden. Der zweite Teil liefert einen methodischen Trainingsaufbau mit einem Übungskatalog für ein Sensomotorisches Training. Dieser beinhaltet eine Auswahl von möglichen Übungen, die sich für die Gestaltung eines sensomotorischen Trainings eignen.

Für die Durchführung der Übungen gelten die Prinzipien, die im Kapitel «Aufbau Sensomotorisches Training» beschrieben sind. Diese Broschüre will Leiterpersonen dazu anregen, gezielte Übungen für die Koordination und das Gleichgewicht im Training aufzunehmen.

Das Monatsthema als pdf

[Sensomotorisches Training](#)

Berichte

- [Was ist Sensomotorik?](#)
- [Aufbau eines Trainings](#)
- [Methodische Inputs](#)

Hilfsmittel

- [Umsetzung in der Praxis](#) (Übersicht)
- [Möglicher Aufbau](#)

Übungen

- [Drehbewegungssinn](#)
- [Lage- und Bewegungssinn: Kleinere Unterstützungsfläche](#)
- [Lage- und Bewegungssinn: Instabile Unterlage 2 D](#)
- [Lage- und Bewegungssinn: Instabile Unterlage 3 D](#)
- [Lage- und Bewegungssinn: Visuellen Sinn reduzieren](#)

Postenblätter

- [Drehbewegungssinn](#) (pdf)
- [Lage- und Bewegungssinn: Kleinere Unterstützungsfläche](#) (pdf)
- [Lage- und Bewegungssinn: Instabile Unterlage 2 D](#) (pdf)
- [Lage- und Bewegungssinn: Instabile Unterlage 3 D](#) (pdf)

Monatsthemen zum Thema «Erwachsenensport»

05/2013: [Entspannungsverfahren](#) (pdf)

05/2012: [Kraft nach Mass](#) (pdf)

08/2011: [Polysportives Outdoortraining](#) (pdf)

07/2011: [Spielerische Ausdauer](#) (pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO