

Sensomotorisches Training: Methodische Inputs

Worauf man beim Planen eines Sensomotorischen Trainings besonders achten muss, zeigen die Trainingsprinzipien sowie die Tipps zur Belastungsdosierung. Eine Checkliste.



Trainingsprinzipien

- Immer beide Seiten gleich trainieren.
- Schwächere Seite zuerst trainieren.
- Stets auf die korrekte Ausführung achten (sich konzentrieren und es sich bildlich vorstellen).
- Rückmeldung über die Übungsausführung durch den Trainingspartner oder Trainer (oder selbst vor dem Spiegel).
- Korrektur während der Bewegungsausführung oder nach der Übung, dann jedoch nochmals die gleiche Übung wiederholen.
- Bei akuten Verletzungen Vorsicht: Bei Ausweichbewegungen wird ein falsches Bewegungsmuster gelernt.
- Ungeübte nur kurz belasten wegen der neuronalen Ermüdung.
- Je besser/fortschrittlicher, umso länger kann belastet werden.
- Abbruch der Übung bei Schmerzen, Muskelzittern oder unsauberer und unkonzentrierter Bewegungsausführung.
- Besonderes Augenmerk gilt der Fussmuskulatur wegen der Fussstatik.
- Beim Anleiten auf eine gute Bewegungsqualität achten, Feedback geben
- Nicht in übermüdetem Zustand trainieren, Konzentration muss hoch sein.
- Bei den Übungen auf eine saubere Ausführung (Körperkontrolle) achten.

Belastungsdosierung

Aktion	Dauer
Aufwärmen	10 bis 15 Minuten
Trainingsdauer	10- 45 Minuten
Haltedauer bei statischen Übungen	5 bis 60 Sekunden
Wiederholungen bei dynamischen Bewegungsabläufen	1 bis 30 Wiederholungen
Pausen	Abhängig von der Belastungsdauer
Belastungsintensität	Qualitätsentscheidend, individuell
Regeneration	mindestens 24 Stunden

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO