

## **Sensomotorisches Training**



Sensomotorische Übungen verbessern die sensorische Wahrnehmung von Gelenkpositionen und die motorische Ansteuerung der Gelenkmuskulatur. Damit wird gezielt die Fähigkeit trainiert, instabile und daher kritische Körper- bzw. Gelenkpositionen reflektorisch zu korrigieren. Des Weiteren wird dadurch auch die allgemeine Balancefähigkeit geschult, was zur Verbesserung von Bewegungsabläufen beiträgt.

Übungsbeschreibung "Standwaage"

Übungsbeschreibung "Einbeinstand - Partnerübung mit Theraband"
Übungsbeschreibung "Einbeinstand - Zweikämpfe mit Partner"
Übungsbeschreibung "Einbeinstand - Beindrücken mit Partner"
Übungsbeschreibung "Gerade Einbeinsprünge auf das Balancepad"
Übungsbeschreibung "Seitliche Einbeinsprünge auf das Balancepad"
<u>Übungsbeschreibung "Einbein - Kniebeuge"</u>

Übungsbeschreibung "Einbeinstand - Himmelsrichtungen"		