

Propriozeptives Training - Teil I

Gesundheits-
orientierter
Sport

01/03

Vorbemerkungen/Ziele

Eine der motorischen Grundeigenschaften ist die Koordinationsfähigkeit. Propriozeptives Training hat das Ziel die Koordinationsfähigkeit zu verbessern, wodurch auch z.B. die Ausdauer oder die Kraft besser genutzt werden können. Die Propriozeption, welche auch als Tiefensensibilität bezeichnet wird, dient der Orientierung im Raum durch Wahrnehmung der Stellung und Bewegung der Gelenke. Propriozeptoren sind sog. Mechanorezeptoren (Sensoren der Motorik) welche z.B. in Muskel- und Sehnen spindeln vorkommen. Durch die Schulung der Gleichgewichts-, Anpassungs- und Reaktionsfähigkeit auf immobilen und mobilen Untergründen sowie über Wahrnehmungsübungen wird neben der Verbesserung der Tiefensensibilität auch eine Ökonomisierung der Bewegungen erreicht.

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: TN jeden Alters

Material: verschiedene Matten (Judo-, Weichboden-, Gymnastik-Matten), Gymnastik-Bälle, Musikgerät, flotte Musik zum Gehen

Ort: Halle

Stundenverlauf / Inhalte

- = Inhalt
- ☐ = Organisation

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- „Bewegter Einstieg“
 - Die TN bewegen sich zu flotter Musik kreuz und quer durch die Halle. Wenn sich zwei TN begegnen, begrüßen sie sich mit Handschlag. Möglichst viele andere TN begrüßen!
 - Wieder begegnen sich zwei TN und versuchen sich mit den Fußinnen- und -außenkanten aus dem Gleichgewicht zu bringen.
 - Die TN prellen einen Gymnastik-Ball während des Gehens neben dem Körper (re/li), heben die Knie im Wechsel (i.W.) an und prellen den Ball darunter her.

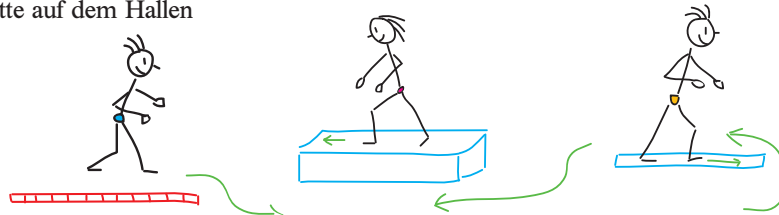
SCHWERPUNKT (40 Minuten)

- „Mattenwandern“

Die TN ziehen ihre Schuhe aus und begeben sich auf eine Wanderung um und auf die in der Halle ausgelegten Matten. Sie sollen so die Unterschiede weich, hart, flexibel, rutschig usw. spüren.

Auf Anweisung des/der ÜL bleiben die TN auf einer Matte stehen und spüren konzentriert die Eigenschaften der Matte. Gehen auf der Matte umher, krallen die Zehen in die Matte, ziehen die Knie i.W. nach oben, stehen auf einem Bein. Danach geht es weiter zu einer anderen Matte.

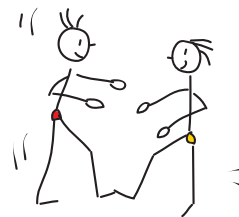
- ☐ Judo-, Gymnastik- und Weichbodenmatte auf dem Hallenboden verteilen.



Absichten / Gedanken

- = Absichten / Gedanken
- = Hinweis

- Allgemeine Erwärmung, Einstimmung auf das Thema (Gleichgewichtsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit, Reaktion....)
- Lockerer Einstieg! Nicht zu viel Konzentration auf die Übung an sich legen. Übungen dienen der Kommunikation untereinander.



- Die TN sollen sensibilisiert werden, über ihre Füße Unterschiede der Materialeigenschaften zu spüren und versuchen, alle Körperreaktionen wahrzunehmen.
- Den TN genügend Zeit lassen um Erfahrungen mit dem Material und ihrem Körper zu sammeln.
- Keine Musik einsetzen!



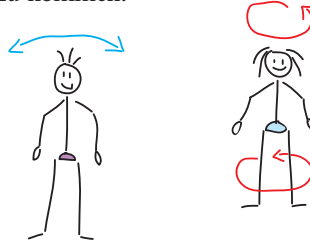
PRAXIS für die PRAKTISCH

**Autorin:
Elena
Spereiter**

Stundenverlauf / Inhalte

● „Schwanken im Gleichgewicht“

Die TN stehen auf dem Hallenboden, Füße hüftbreit geöffnet. Sie verlagern nun ihren Körper mehrmals von vorn nach hinten, von rechts nach links und beschreiben kleine Kreise mit ihrem Körper. Ziel ist es immer wieder zurück ins „Lot“ zu kommen.



● „Beinpendel“

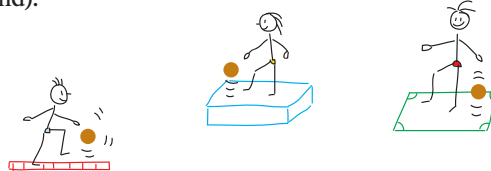
Die TN stehen auf einem Bein und versuchen das Gleichgewicht zu halten. Nun beginnen sie mit dem Bein vor und zurück zu pendeln und schwingen dabei die Arme gegengleich.

● „Wanderball“

Die TN stehen im Innenstirnkreis im Einbeinstand. Sie geben einen Ball mehrmals über dem Kopf von einer Hand in die andere, den Ball um den Körper herum und unter dem angehobenen Bein durch weiter.

● „Mattenball“

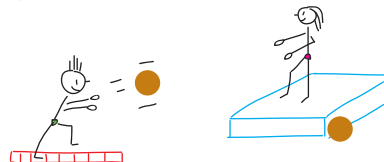
Die TN wählen eine Matte und stellen sich auf diese Matte. Sie stehen wieder im Einbeinstand und prellen den Ball um ihren Körper herum (mit der rechten/linken Hand).



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● „Flugball“

Die TN bleiben auf „ihrer“ Matte im Einbeinstand stehen und versuchen mit einem „Mattennachbarn“ (am besten der Person gegenüber) den Ball durch Zuwerfen hin und her zu tauschen.

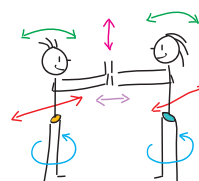


AUSKLANG (5 Minuten)

● „Gemeinsam ins Lot kommen“

Die TN bilden Paare und stellen sich gegenüber. Sie legen ihre Handflächen aneinander und schließen ihre Augen. Sie verlagern nun gemeinsam ihren Körper von rechts nach links, vor und zurück.

Sie bewegen dabei auch ihre Hände langsam von rechts nach links, hoch und runter und beschreiben kleine Kreise vor dem Körper. Sie finden gemeinsam wieder ins „Lot“ und öffnen langsam die Augen.



Absichten / Gedanken

● Gleichgewichtsschulung

➤ Variation:

- TN bewegen dabei ihren Kopf von rechts nach links
- TN schließen dabei ihre Augen

● Gleichgewichtsschulung

➤ Variation:

Dabei die Augen schließen

● Gleichgewichtsschulung und Schulung der Kombinationsfähigkeit von Bewegungen

● Schulung des Gleichgewichts und der Kombinationsfähigkeit unter variieren den Bedingungen

➤ Variation:

- Dabei ein Bein pendeln
- Dabei die Augen schließen

● Die TN sollen spüren, wie ihr Körper auf Veränderungen reagiert (Einbeinstand, Bein pendeln, Augen schließen, Matte, Geräte, Partner..)

➤ Methodische Grundsätze beachten! TN nicht überfordern! Überlastungszeichen beachten (z.B. Schwindel)

● Die TN sollen „Partnererfahrungen“ machen (Anpassungsfähigkeit) und wie der auf Körperreaktionen achten; durch langsame Bewegungen sollen sich die TN entspannen.

➤ Entspannungsmusik kann unterstützend wirken!

➤ Die TN stehen nicht zu dicht in der Großgruppe, verteilen sich paarweise in der Halle.

➤ Als „Medium“ kann auch ein Gymnastik-Ball zwischen die Handflächen der TN genommen werden.