



Fachartikel zu den Stundenbeispielen

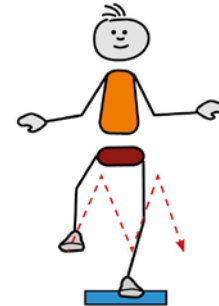
Propriozeptives Training, Teil 1	Januar 2003
Propriozeptives Training, Teil 2	Februar 2003
Propriozeptives Training, Teil 3	Mai 2016

Propriozeptorisches Training

Definition

Mit Propriozeption ist die sogenannte Eigenempfindung gemeint. Im Genaueren bedeutet dies:

- die Wahrnehmung des Körpers in Relation zum Raum
- sowohl Lage und Bewegung des Körpers
- wie auch die Lage und Stellung einzelner Körperteile zueinander.

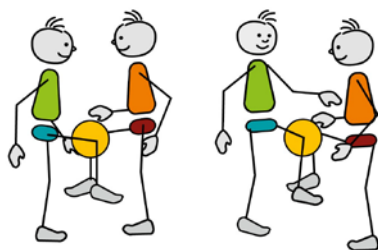


Diese Informationen werden nicht durch die Umwelt sondern durch den eigenen Körper erfasst. Über Propriozeptoren und Interozeptoren (körpereigenen Rezeptoren) werden Zustand und Zustandsänderungen von Gelenken, Muskeln und Sehnen gemessen. Propriozeption ist notwendig um zweckmäßige Bewegungen auszuführen, auf Umweltveränderungen zu reagieren und kann auch Tiefensensibilität genannt werden.

„Die Propriozeption ist ein Teilaspekt der sportmotorischen Fähigkeit Koordination. Sie umfasst die Gleichgewichtsfähigkeit, sowie die Anpassungs- und Reaktionsfähigkeit. Der Begriff Propriozeption stammt aus dem Lateinischen und bedeutet Eigenwahrnehmung (lateinisch proprius = eigen, recipere / receptus = aufnehmen, empfangen).“ (Woelki, 2010)

Trainingsziele und Wirkungen

Durch einen zum Beispiel instabilen Untergrund soll eine erhöhte Anforderung an die propriozeptive Wahrnehmung gestellt werden, die demzufolge gefördert und gefordert wird. Vor



allem die aktive Gelenkstabilisierung und Standstabilisation wird durch einen instabilen Untergrund angesprochen. Dies hat eine Verbesserung der Rezeptoren zur Folge und dies wiederum eine Erhöhung der Gleichgewichtsfähigkeit. Durch das verbesserte Gleichgewicht in den Gelenken wird auch die Reaktionsfähigkeit erhöht.

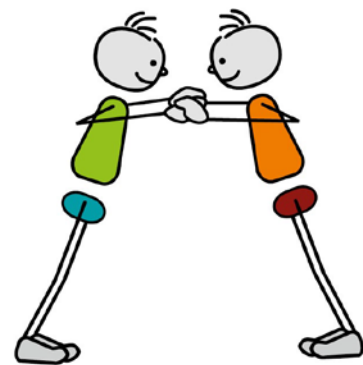
Als Beispiel kann hier die Reaktionsschnelligkeit beim Ausrutschen und Weiterlaufen genannt werden oder das Weiterspielen nach einem (leichten) Foul beim Fuß-

ball. Bei „Wackelübungen“ wird die Tiefenmuskulatur trainiert, diese stützt unter anderem die Wirbelsäule. Durch propriozeptorisches Training verbessert sich die Stabilität und diese beugt Haltungsschäden und Erkrankungen der Wirbelsäule vor.

Einsatz in Prävention und Rehabilitation

Vor allem in der Rehabilitation wird das Propriozeptorische Training angewandt. Sobald Gewebe mechanisch verletzt wird, verlieren die Rezeptoren aus diesem zerstörten Gewebe ihre Funktion. Die übrigen Rezeptoren im umliegenden Gewebe müssen diese Arbeit nun übernehmen und ausgleichen. Die noch ansässigen Rezeptoren können jedoch im Normalfall auf gleiches oder besseres Niveau trainiert werden als die Gesamtzahl der Rezeptoren vor der Verletzung. Je besser die Rezeptoren trainiert sind, je kleiner ist die Gefahr einer erneuten Verletzung.

Hierdurch wird deutlich, dass auch gesunde Sportler/-innen präventiv propriozeptiv trainieren sollten. Die Verletzungsgefahr kann so deutlich vermindert werden. Kommt es doch zu einer Verletzung, gibt es ebenfalls den Vorteil, dass sich die Rehabilitationsphase verkürzt. Die Rezeptoren sind bereits trainiert.



Als weiteren Pluspunkt ist zu erwähnen, dass die Leistungsfähigkeit durch propriozeptorisches Training erhöht werden kann. Größere Bewegungssicherheit wirkt sich im Alter auf das soziale Zusammenleben aus. Die Angst vor Verletzungen durch z.B. Stürze, wird reduziert. Bewegungsabläufe werden ökonomischer gestaltet. Der ältere Mensch hält seine Mobilität aufrecht und damit der Kontakt zu anderen Menschen über die eigenen 4 Wände hinaus. Propriozeptorisches Training kann also die Verbesserung des Wohlbefindens und eine bessere Lebensqualität im Alter bewirken.

Beispielhaftes Trainingsprogramm

Übungen beinhalten z.B. im aufrechten Stand zu balancieren, wozu häufig Hilfsmittel wie Therapiekreisel, Kippbrett, Trampolin, Aero-Steps, Luftmatratze oder Weichmatte eingesetzt werden, um die Instabilität und damit die Trainingsintensität zu erhöhen. Diese werden auch als „Wackelübungen“ bezeichnet. Die Notwendigkeit einer dauerhaften Anpassung der Körperhaltung bzw. des Gleichgewichts auf dem instabilen Untergrund fordert und fördert die propriozeptorischen Rezeptoren in Muskeln und Sehnen.

Einige Beispiele sind in den folgenden Videos zu sehen:

Peziball & Schulter: <https://www.youtube.com/watch?v=xIZSELHNeP0>

Peziball & Rückenstrecker: <https://www.youtube.com/watch?v=MX6Bcxiypil>

Gymnastikmatte & Tiefenmuskulatur
allgemein: <https://www.youtube.com/watch?v=SRTyiXAM0jk>

Balance Pad & allgemeine
Übungen: <https://www.youtube.com/watch?v=iRv9ea8yA2o3>

Übungen zur Propriozeption können in Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit und mit Hilfe diverser Spielformen durchgeführt werden.

Literaturempfehlung

- **Häfelinger U., Schuba V.**
Koordinationstherapie, Propriozeptives Training.
Verlag Meyer & Meyer; 6. Auflage 2013
- **Han J, Waddington G, Anson J.**
Level of competitive success achieved by elite athletes and multi-joint proprioceptive ability.
Journal of Science & Medicine in Sport 18(1): 77-81
2015
- **Woelki R.:**
Implementierung eines propriozeptiven Kurses mit verletzungsprophylaktischer Ausrichtung für Frauen und Männer im Alter von 60 bis 70 Jahren
Verlag ARS VITALIS, GRIN
2010

Empfehlenswertes Video

Zur Theorie des Trainings

<https://www.youtube.com/watch?v=WL6itK5Rrss>