

Propriozeptives Training - Teil II

Vorbemerkungen/Ziele

Wie in Teil I (WIS 01/03) bereits beschrieben, dient das propriozeptive Training der Schulung der Koordinationsfähigkeit, insbesondere der Gleichgewichtsfähigkeit und der sich daraus ergebenden reflektorischen Muskelaktivität. Propriozeptives Training beeinflusst die Tiefensensibilität und dadurch die Stabilisationsfähigkeit. Durch die Harmonisierung von Bewegungsabläufen kann eine äußerst effiziente Unfallprophylaxe erzielt werden. Mittels der nachstehend aufgeführten Übungsbeispiele, auf stabiler und instabiler Unterstützungsfläche, erfolgt eine Reaktion der beteiligten Muskulatur auf intra- und interkoordinativer Ebene, welche für die Erhaltung und Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit unentbehrlich ist. Neben einer verbesserten Haltungsverstärkung und -reaktion kommt es zum zielgerichteten, ökonomischen Kräfteinsatz, nicht nur bei sportlicher Betätigung, sondern auch über das Erlernen von neuen Bewegungsmustern und -abläufen zum besseren Bewältigen von alltäglichen Belastungen.

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: 18 TN jeden Alters
Material: 3 dünne Gymnastikmatten, 1 Judomatte, 3 Therabänder, 3 Gymnastik-, 8 Tennisbälle, 3 Luftballons, 1 Luftmatratze, 8 Stäbe, 1 Bank, 1 dickes Tau, Musikgerät, flotte Musik zum Gehen
Ort: Halle

Stundenverlauf / Inhalte

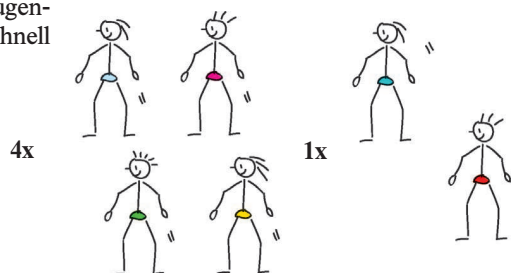
- = Inhalt
- = Organisation

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- „Schwungvoll in die Stunde“
Die TN gehen zu flotter Musik kreuz und quer durch die Halle. Sie bewegen dabei ihre Arme und Beine auf unterschiedliche Weise (Arme schwungvoll aus dem Schultergelenk mitpendeln, Knie im Wechsel (i.W.) anheben usw.).
- „Stop and go“
Die TN gehen/laufen zu flotter Musik. Unvermittelt stoppt nun der/die ÜL die Musik. Die TN reagieren mit sofortigem Stehenbleiben und mit vorher vereinbarten Bewegungen (z.B. marschieren am Platz, in die Hände klatschen)
- „Würfelgehen“
Die TN gehen durch die Halle. Auf Anweisung des/der ÜL kommen die TN entsprechend der „Würfel-Augen“ (1-6) zusammen. Die TN formieren sich in der Fortbewegung so, dass die Formation dem entsprechenden „Würfel-Augen-Bild“ entspricht. Übriggebliebene TN formieren sich schnell zu entsprechendem „Würfel-Augen-Bild“.

Absichten / Gedanken

- = Absichten / Gedanken
- = Hinweis
- Allgemeine Erwärmung, Einstimmung auf das Thema (Schulung der Elemente der Koordination)
- Lockerer Einstieg! Allmähliche Steigerung der Anforderungen
- Beispiel: 18 TN und „Würfel-Augen-Bild“ 4 = 4 Gruppen je vier TN, 1 Gruppe mit zwei TN



SCHWERPUNKT (40 Minuten)

- „Koordinationsparcours“
- Die TN bilden Dreiergruppen und bauen die sechs Stationen mit den Materialien auf.

- Verschiedene Elemente der Koordinationsfähigkeit werden gleichzeitig unter variierenden Bedingungen geschult (Gleichgewicht, Reaktion, Anpassung, Orientierung, Kombination, Differenzierung).



PRAKTISCH für die PRAKTIK

**Autorin:
Elena
Spereiter**

Stundenverlauf / Inhalte

Station 1 „Hochseil Artist“

Die TN überqueren nacheinander ein am Boden liegendes dickes Tau und spielen dabei die Luftballons mit beiden Händen nach oben (evtl. Augen schließen, rückwärtsgehen, Einbeinstand).



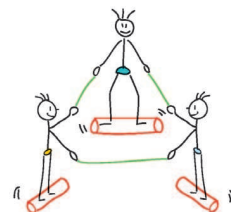
Station 2 „Wellengang“

Die TN führen nacheinander verschiedene Bewegungen auf einer Luftmatratze (LM) aus (gehen, Einbeinstand, gehen mit geschlossenen Augen usw.).



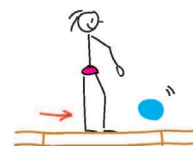
Station 3 „Thera-Kampf“

Die drei TN stehen auf zusammengerollten Gymnastikmatten im Dreieck und sind mit den Therabändern untereinander verbunden. Durch ziehen an den Bändern versuchen sie sich aus dem Gleichgewicht zu bringen (evtl. Einbeinstand, Augen schließen).



Station 4 „Verrückter Schwede“

Die TN balancieren nacheinander auf einer umgedrehten Bank. Dabei werfen sie einen Gymnastikball mit der rechten und linken Hand nach oben, prellen ihn neben der Bank am Boden (evtl. rückwärts gehen).



Station 5 „Roll-Matte“

Die TN überqueren nacheinander eine auf Stäben gelagerte Judomatte. Bleiben in der Mitte stehen und bewegen die Matte durch Vor- und Rückwärtsverlagerung des Körpers (evtl. Augen schließen).



Station 6 „Tennisball-Skaten“

Ein TN steht auf den Tennisbällen (je 4 hintereinander unter einer Fußsohle = Inlineskates); die anderen beiden TN spielen nun aus verschiedenen Positionen und Richtungen Gymnastikbälle zu, die gefangen und zurückgespielt werden müssen.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● „Lieblingsstation“

Die TN gehen zu einer Station (ihrer Lieblingsstation) und versuchen gemeinsam noch mehr Bewegungsvariationen zu entwickeln.

- Die TN sollen ihre „Erfahrungen“ intensivieren und neue Lösungsmöglichkeiten an der Station ausprobieren.
- Die Kommunikation untereinander fördern, gemeinsam finden sich noch mehr Lösungen! Als ÜL die TN an „ihren Stationen“ „besuchen“.

AUSKLANG (5 Minuten)

● „Blinde Wanderung“

Alle TN gehen langsam hintereinander mit Schulterfassung (die Augen geschlossen nur der/die erste TN hat die Augen geöffnet!) durch die Halle. Dabei überqueren sie vorsichtig das Tau und die Luftmatratze. Die anderen Materialien werden vorsichtig „umwandert“.

- Gemeinsamer Abschluss, die TN sollen „Gruppenerfahrung“ machen und auf Körperreaktionen anderer TN achten; intensives „Wahrnehmen“
- Unwohlsein der TN erkennen; vorher darauf hinweisen, dass die Augen nicht geschlossen werden „müssen“!