

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"](#)

[Übungsbeschreibung "Einbein - Kniebeuge"](#)

[Übungsbeschreibung "Einbeinstand - Himmelsrichtungen"](#)